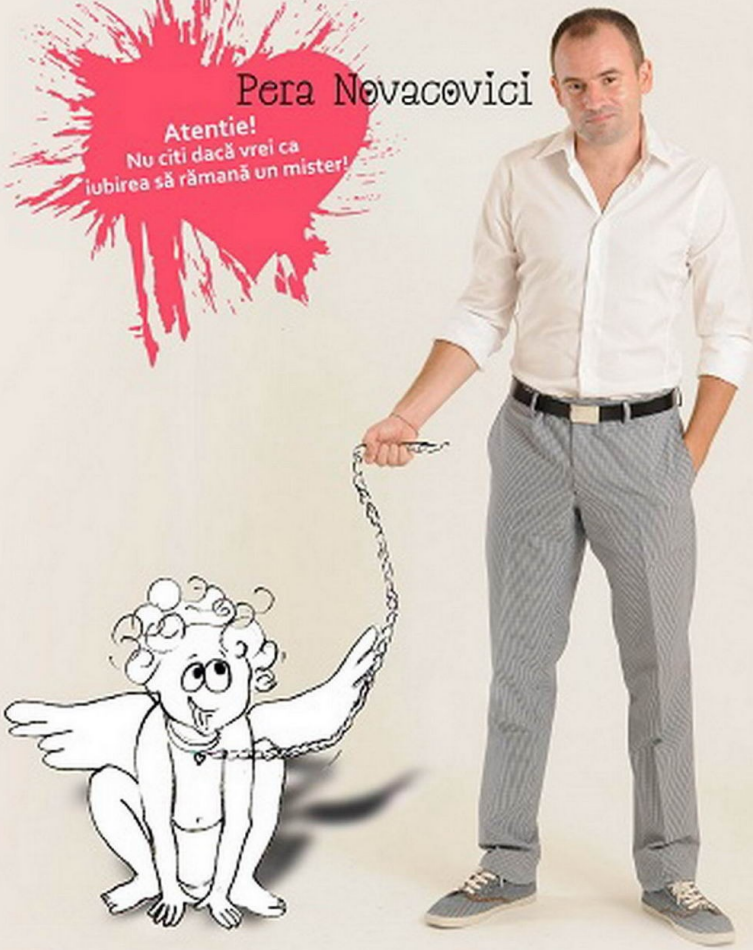
ARTA SEDUCȚIEI & PERSONALITATE

prezintă

Pera Novacovici

Atenție!
Nu citi dacă vrei ca
iubirea să rămână un mister!



Cum să-l faci pe Cupidon animalul tău de companie

CUM SĂ-L FACI PE CUPIDON
ANIMALUL TĂU DE COMPANIE

Produced by Hirschkorn/Catargiu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NOVACOVICI, PERA
Cum să-l faci pe Cupidon animalul tău de companie
Pera Novacovici Bucureşti / Stepout Publishing House, 2012
ISBN 978 – 606 – 92395 – 5 – 1
177.62

PERA NOVACOVICI

Psiholog şi trainer, autor al cărţilor Personalitate alfa şi Arta seducţiei, creator al programului Impulsul, antreprenor în afaceri Online, fondator al www.personalitatealfa.com şi www.impulsul.ro, co-proprietar al site-ului www.artaseducţiei.ro; în acest moment lucrează la ridicarea comunităţilor online de dezvoltare personală şi descoperire a potenţialului uman, sub umbrela Stepout Media (www.stepout.ro) şi Stepout Publishing House (editura.stepout.ro), alături de partenerii săi:

Daniel Zărnescu
(www.construimimperii.ro, www.mibconcept.ro)
Andreea Papp
(www.stilultau.com)
Marius Simion
(www.nipmania.ro)

CUPRINS

Introducere
Filosofia iubirii sau diferenţa dintre îndrăgostire şi iubire adevărată
Neuroanatomia îndrăgostirii sau cum urlă hormonii în noi
Cine este Cupidon şi de ce să-l facem animalul nostru de casă
Nevoia de validare sau „eu sunt, eu am, eu vreau”.
Gelozia şi proiecţiile sau „dacă mă iubeşti îmi dai parola de Facebook” Bolile iubirii sau când iubirea (sau lipsa ei) naşte monştri
Atragi ceea ce eşti sau cum sunt oamenii din oraşul tău
Iubirea adevărată sau lumea în care Cupidon nu există Rezervoarele iubirii sau de unde nu-i, nici Dumnezeu nu cere
Singura regulă relaţiei de cuplu sau unde-s doi puterea creşte
Cum le potriveşte Cupidon sau când simţi că ai alături un suflet-pereche
Educarea partenerului sau cine nu e dispus să înveţe, îşi ia papucii
Limbajele iubirii sau cum să nu trăieşti singur în doi
Semnele unei relaţii nefericite sau lupul îşi schimbă părul, dar năravul ba
Despărţirile sau când Cupidon şi-a terminat săgeţile
Anti-cupidon sau principii în relaţie care-l castrează pe Cupidon

INTRODUCERE

Dacă aş vrea ca cititorul acestei cărţi să rămână cu un singur lucru după lecturarea ei, ar fi următorul:

Limbajul vorbit din întreaga lume este mult prea sărac pentru a exprima iubirea. Folosindu-mă de puţinele cuvinte ce le am la dispoziţie, am împărţit iubirea în două mari părţi.

Prima parte: iubirea pământească, sexuală, romantică, bazată pe nevoi reciproce, egoiste, pe dorinţa de a lua pentru sine, reprezentând voinţa speciei de a crea noi indivizi. Sex, romantism, ataşament şi chiar întemeierea unei familii, toate bazate pe această iubire inferioară reprezentată de zeul Cupidon.

De dragul simplităţii o vom numi iubirea inferioară.

A doua parte: iubirea spirituală, care ar merită cu adevărat să fie numită iubire, bazată pe altruism, pe a oferi din ceea ce ai deja celor din jurul tău. O iubire ce depăşeşte o simplă relaţie de cuplu dintre doi oameni. Iubirea pe care o ai pentru tot ceea ce este viu, acea energie care te face să fii cu adevărat împlinit şi fericit, care nu conţine deloc suferinţă şi pe care o avem toţi în noi însă e acoperită de multe rahaturi printre care şi multe din aspectele iubirii inferioare.

O vom numi iubire superioară.

Nu te descurajez să faci copii.

Dar pledez pentru a face copii într-un mod inteligent, nu retardat.

Scopul e să fii fericit şi tu şi copiii tăi, nu să te sacrifici tu pentru copii şi nici să le pregăteşti lor o viaţă plină de suferinţă.

În cele 16 capitole ce urmează, unele se vor referi la iubirea inferioară, altele la iubirea superioară iar altele vor combina cele două tipuri de iubire.

Este FOARTE important să facem diferenţa dintre cele două pentru că deşi de obicei trăim ambele iubiri în

acelaşi timp, toate dramele şi suferinţele noastre vin din faptul că ştim să trăim doar iubirea inferioară care produce aproape tot timpul suferinţă şi foarte rar trăim iubirea superioară care ne-ar face fiinţe foarte evoluate, fericite şi împlinite.

Urmează să îţi desenez o hartă a iubirii. Îţi voi explica tot ce am învăţat din experienţa personală şi a celor pe care i-am studiat despre iubire. Îţi voi da multe poveşti personale şi cum am suferit şi eu la rândul meu, multe lucruri în care sigur te vei regăsi. Drumul meu nu s-a încheiat însă la sfârşitul acestei cărţi viaţa ta va deveni altfel.

Vreau să ai o viaţă mai plină de iubire, mai liberă şi mai lipsită de suferinţe.

Buun.

Ce-i cu titlul cărţii? Cum să îl faci pe Cupidon animalul tău de companie?

Păi simplu. Cupidon e o metaforă. O personificare a unui principiu natural şi universal. Ca în orice specie, şi cea umană are o forţă nevăzută uriaşă. Forţa speciei depăşeşte cu mult puterea de înţelegere a individului.

Scopul speciei îl ştim, cu mintea noastră raţională de oameni care am cucerit planeta pentru că avem cel mai deştept creier.

Scopul speciei este supravieţuirea şi înmulţirea. Dar nu oricum. Ci adaptativ şi evolutiv.

Adică pe specie o doare-n fund că pe tine te cheamă George sau Zambilica, că tata e alcoolic şi mama bolnavă. Că ai sentimente, că filosofezi despre viaţă şi că vorbeşti cu florile.

Specia caută bărbatul cu genele cele mai bune, care dovedeşte că are cele necesare pentru a supravieţui şi a-şi transmite genele mai departe şi apoi caută femeia cu aceleaşi caracteristici.

Ti îndepărtează pe ceilalţi mai puţini capabili printr-un proces care se cheamă „selecţie naturală” şi apoi pune

bărbatul şi femeia asta să se împerecheze pentru a da naştere unui copil care are tot ce este mai bun de la ambii părinţi.

Şi asta se întâmplă de 4 miliarde de ani, în orice specie.

Acum, tot evoluând, omul are capacitatea de a gândi, deşi se foloseşte rar de această capacitate. Gândind, omul îşi pune tot felul de întrebări.

De ce sunt stele pe cer? De ce dudul are dude? De ce când am orgasm simt că vraja s-a destrămat?

Pentru că atunci când ai orgasm, Cupidon nu se mai poate abţine şi izbucneşte în râs. Când ne vede pe noi, oameni ce ne considerăm evoluaţi, cum dăm din funduleţele noastre transpirate ca şi cimpanzeii Bonobo.

Cupidon m-a chinuit ani la rând făcându-mă sclavul lui.

Aşa că am decis să inversăm rolurile. Nu sunt răzbunător din fire dar dacă mă calci pe nervi suficient de mult intru în joc şi nu mă opresc până nu îl câştig.

Cupidon e un zeu pervers.

În primul rând a creat foarte multă confuzie şi a amestecat atracţia sexuală cu iubirea, adică nevoia speciei, instinctul de înmulţire şi supravieţuire care sunt în fiecare dintre noi, vechi şi ancestrale, cu fiinţa spirituală şi superioară din noi.

Când Cupidon îşi trage săgeata, scoate animalul din noi toţi la suprafaţă.

Omul îşi maschează acea pornire primară, animalică, numită atracţie sexuală cu partea noastră spirituală.

Oamenii din păcate nu văd asta şi au un singur cuvânt cu care să descrie totul: „IUBIRE”.

Atracţia sexuală este şi ea un termen care te păcăleşte. Pentru că are cuvântul „sexual” inclus şi te face să te gândeşti la sex însă sexul este doar scopul final. Mijloacele prin care Cupidon ajunge la scopul lui final, sexul pentru perpetuarea speciei, este foarte nonsexual.

Când te simţi îndrăgostit ai senzaţia de „jumătatea mea”, nu pot să trăiesc fără ea. Scrii poezii, pictezi tablouri, călătoreşti la capătul lumii şi te lupţi cu armate întregi.

Dar totul este capcana lui Cupidon.

Atracţia sexuală este făcută să IA.

Iubirea doar OFERĂ.

Cupidon îi face pe oameni să creadă că iubesc când de fapt ei sunt doar sclavi ai instinctului speciei.

Pentru a obţine sex, te comporţi ca şi când iubeşti. Adică OFERI până este atins scopul. Ai observat cum se comportă oamenii la început, când sunt îndrăgostiţi? Dar la sfârşit când nu mai sunt?

Există un singur fel prin care Cupidon poate fi învins.

Să fii fericit singur sau în relaţia de cuplu.

În orice altă variantă Cupidon te are în lesă şi îşi bate joc de tine. E timpul să îl prinzi tu pe el în lesă şi am să te învăţ toate şmecheriile lui, cum să te aperi şi cum să învingi.

În lupta asta, partenerul de cuplu îţi poate fi aliat sau duşman. Eu mi-am transformat viaţa doar ca să desluşesc misterul ăsta şi am ajuns destul de departe.

FILOSOFIA IUBIRII
sau diferenţa dintre îndrăgostire şi iubirea adevărată

„Iubirea (n.a. – a se citi iubirea inferioara) reprezentată de Cupidon) este inamicul. Fa din ea, dacă sta îţi doreşti, un hobby, un lux, trateaz-o ca un artist. Geniul speciei este un industriaş care vrea doar să producă”. (Arthur Schopenhauer)

Împărţirea iubirii a fost făcută în multe feluri de-a lungul timpului, cu destul de multă acurateţe.

Grecii, de exemplu, au găsit 4 categorii:

1. Eros
2. Philia
3. Storge
4. Agape

Cu foarte multă acurateţe este descris Eros şi ne vom ocupa foarte amănunţit de el în capitolele ce urmează. S-a ştiut de foarte multă vreme cum se manifestă această iubire, care este de fapt instinctul de perpetuare al speciei şi a fost izolat de alte forme de iubire.

Philia reprezintă iubirea dintre prieteni; la greci era o formă de iubire mult mai apreciată decât iubirea pasională dintre un bărbat şi o femeie pentru că se ştia că aceea nu este decât o formă inferioară de iubire ce preia mintea, sufletul şi trupul pentru un interes al speciei şi îi face pe oameni sclavi ai speciei.

Storge este iubirea afectivă dintre părinţi şi copii, dintre membrii unei familii.

Agape este o iubire raţională dacă putem spune că există aşa ceva. Eu i-aş spune mai mult admiraţie şi respect decât iubire.

În această descriere a iubirii, Eros este forma inferioară a iubirii iar Philia, Storge şi Agape sunt forme superioare ale iubirii pentru că ţin mai mult de individ şi nu de specie.

Putem observa că într-o relaţie de cuplu putem trece prin toate cele 4 forme de iubire.

O altă împărţire a iubirii este făcută în vremuri moderne de Hellen Fisher.

Partea amuzantă este că deşi studiile sunt extrem de bine făcute şi amănunţite, deşi Hellen Fisher spune că descrie iubirea, ea îl descrie cu maximă acurateţe pe Eros. Capitolul următor este dedicat acestor studii şi vom vedea în amănunt ce substanţă conţine otrava din săgeţile lui Eros şi ce efect au ele asupra noastră.

Împărţirea lui Helen Fisher este:

Atracţie sexuală

Romantism
Ataşament

Fiecare din aceste etape ale Eros-ului, iubirea inferioară, face parte din felul naturii de a ne lua minţile şi corpurile pentru a crea un nou individ.

Atracţia sexuală are ca rol să potrivească doi parteneri astfel încât din unirea lor să iasă un copil ce îmbină genetica părinţilor în mod armonios.

Romantismul are ca rol să facă loc în mintea şi sufletul tău pentru un singur partener de care să devii obsedat pentru că dacă ar exista doar mecanismul atracţiei probabil ai muri de la epuizare sexuală, dând curs fiecărui impuls sexual ce îl ai.

Etapa finală, ataşamentul, are ca rol să ţină bărbatul şi femeia împreună suficient de mult timp după ce nebunia sexuală şi romantismul au dispărut pentru ca cei doi să poată creşte un copil.

Ştiu, sună sexy.

Nu-ţi face griji. Scopul acestei cărţi nu este să îţi răpească plăcerea de a iubi, DIMPOTRIVĂ.

Scopul e să iubeşti mai bine, mai puternic, mai sănătos şi mai mult.

Scopul e să te ajute să depăşeşti natura animalică a iubirii şi a speciei care are ca singur scop înmulţirea şi să trăieşti iubirea care te serveşte şi pe tine ca individ, nu doar specia. Iubirea care te ajută să evoluezi, să te dezvolţi şi să creşti. Să atingi fericirea şi împlinirea.

Pregăteşte-te însă pentru nişte surprize de proporţii în capitolele ce urmează.

Economia iubirii

La bărbat, o ejaculare conţine între 40 şi 600 de milioane de spermatozoizi. La femeie, un ovul ce poate fi

fecundat apare odată pe lună.

Bărbatul poate să fecundeze teoretic un număr nelimitat de ovule. O femeie poartă o sarcină 9 luni de zile.

Este clar că mama natură a avut nevoie de nişte mecanisme puternice pentru ca să se asigure că specia noastră supravieţuieşte şi evoluează.

Astfel, apare un război al sexelor.

Acum 10 mii de ani, când trăiam în triburi, dacă un bărbat făcea sex cu o femeie şi o lăsa însărcinată şi apoi pleca fără să-i mai pese, femeia gravidă aproape sigur murea, la fel şi copilul.

Femeia avea nevoie să rămână însărcinată cu un bărbat care rămâne lângă ea minim 2 ani, îi aduce mâncare, are grijă de adăpost şi protejează mica familie.

Astfel, femeia caută anumite calităţi la bărbaţii cu care face sex, calităţi care poate azi nu mai sunt necesare însă evoluţia de zeci şi sute de mii de ani nu poate fi schimbată cu câteva zeci de ani de când avem mijloace contraceptive. Mecanismele atracţiei sunt aceleaşi.

Aşadar, bărbatul caută să îşi împrăştie genele şi de aceea un bărbat este mult mai acceptat social când are mai multe partenere.

Totuşi, există câteva cercetări uimitoare care arată că femeile sunt poligame la fel ca bărbaţii şi uzează de un truc al naturii incredibil. În cartea Sperm Wars, Robin Baker scrie că mai mult de 99% din spermatozoizii unui bărbat sunt războinici şi kamikaze cu rolul de a lupta cu sperma altui bărbat şi mai puţin de 1% sunt spermatozoizi capabili să fecundeze un ovul. De asemenea forma penisului este concepută pentru a scoate sperma altui bărbat în timpul penetrării. De ce ar fi nevoie de asta dacă un bărbat are o femeie şi au relaţie şi fac sex exclusiv doar ei doi?

De asemenea, tot în această carte se arată că femeia înşală cel mai mult în perioada ei fertilă şi face sex cu

partenerul stabil în perioada infertilă.

Cu alte cuvinte, femeia este setată biologic şi anatomic să găsească un bărbat pentru o relaţie stabilă, un bărbat previzibil care este „de casă” şi care poate asigura securitatea şi bunăstarea familiei şi în acelaşi timp să caute să rămână însărcinată cu bărbatul cu genele cele mai bune, masculul alfa dar care nu va rămâne prea mult timp alături de femeie pentru că preocuparea lui va fi să vâneze cât mai multe femei.

Distractiv până acum, nu?

Vom vedea în capitolul despre gelozie cum acest mecanism are rolul de a preveni exact aceste porniri biologice ale oamenilor.

Iubirea superioară, iubirea adevărată

Grecii antici au reuşit să împartă iubirea în cea inferioară (Eros) şi cea superioară (Philia, Storge, Agape) iar ştiinţa modernă a disecat iubirea inferioară până la nivelul hormonilor.

Totuşi, există o nouă ramură a psihologiei care spre deosebire de abordările de până acum, pune iubirea superioară pe primul loc fără să răpească sexualitatea omului (Philia, Storge şi Agape sunt nonsexuale).

Dacă e să ne luăm după ce am vorbit până acum, ori trăieşti iubirea inferioară, sexuală, cu toată suferinţa ei ori iubirea superioară însă fără pasiunea erotică.

Din fericire, cea mai nouă ramură a psihologiei, psihologia transpersonală, reuşeşte să pună ordine în lucruri şi să ajute oamenii să trăiască o iubire superioară, lipsită de suferinţe şi în acelaşi timp să trăiască şi iubirea sexuală, erotică, pasională.

Scopul acestei cărţi este să ajungi să trăieşti această iubire completă, pe care eu o consider vârful experienţei umane. De aceea e important să îl prindem pe Cupidon de coaie şi să nu îl mai lăsăm să ne guverneze viaţa. În iubirea superioară, Cupidon devine un blând şi drăguţ animal de casă, îmblânzit şi domesticit.

Ar trebui să te gândeşti acum că eşti FIINŢĂ UMANĂ şi că mai e o latură a ta pe care nu ai onorat-o.

Este sufletul tău. Şi trebuie să ştii că neglijarea lui te va face doar un alt mamifer de la grădina zoologică. Şi care, să fim drepţi, nici nu va avea alte drepturi pe lumea asta.

Aşa cum foarte frumos spune Albert Camus, „Iubirea înseamnă să dăruieşti totul, să sacrifici totul fără speranţă de răsplată".

Şi totuşi câţi sunt oamenii care oferă primii minţindu-se că ei iubesc, pentru ca după 5 minute să stea ca nişte cerşetori cu mâna întinsă aşteptând un semn de reciprocitate?

Problema cu atracţia sexuală e că ea cere reciprocitate. Am mers la suc şi ne iubim, dar nu facem sex?

Când eşti atras sexual, faci de obicei gafe de genul acesta. Îţi spui că tu iubeşti, când de fapt nu eşti decât un alt mamifer prins în mrejele atracţiei sexuale.

Iubirea înseamnă să oferi şi să nu încerci să manipulezi. Iubirea izvorâtă din suflet poate purta cu adevărat numele de IUBIRE. Totuşi îţi vine să crezi sau nu, la fel ca şi atracţia sexuală, naşte şi ea probleme.

În primul rând nu poţi iubi decât într-un singur fel. Când sufletul tău este atât de plin de iubire de sine, de viaţă, de frumos, de bucurie simţi nevoia să oferi pentru că dă pe dinafară. Şi atunci este momentul în care poţi să spui pentru prima oară „IUBESC" (vezi capitolul despre rezervoarele iubirii).

Îţi poţi iubi ţara, părinţii, copii, pe tine, prietenii şi poţi IUBI fiinţa de care eşti atras sexual.

Dar pentru că atracţia sexuală are legile ei, iar iubirea cu totul altele, pentru că atracţia sexuală ţine de corpul fizic şi de emoţii, iar iubirea ţine de fiinţa spirituală

din noi, de sufletul nostru, se naşte drama umană a iubirii.

În lupta dintre atracţie sexuală şi iubire se află lupta între mamiferul din noi şi FIINŢA umană din noi, uneori dorind din suflet binele fiinţei iubite, iar în următoarea clipă năpădiţi în corpul nostru de emoţiile geloziei, care ne fac să considerăm că avem dreptul să ucidem fiinţa de care suntem atraşi, decât să renunţăm la ea.

Iubirea aceasta, spirituală să îi zicem, cere atât de multe din partea unui om. Mult mai multe decât majoritatea dintre noi putem oferi. Dacă atracţia sexuală dusă la sfârşit se consumă prin sex, iubirea spirituală dusă la capăt se sfârşeşte prin sfinţenie.

Apostolii propovăduiesc iubirea de aproape ca de sine însuşi, să facem bine, să-i iubim pe cei ce ne urăsc, să fim milostivi, răbdători, blânzi, să ne resemnăm cu uşurinţă la jigniri, să fim temperaţi, să rezistăm poftelor carnale şi, dacă este posibil, să fim absolut căşti. Asta se înţelege prin ceea ce se numeşte „a renunţa la sine însuşi”.

Eu nu sunt sfânt şi mă gândesc că majoritatea dintre noi nu suntem. Nu vreau să renunţ la sufletul meu şi nici la mamiferul din mine pentru că ambele mă definesc. Vreau să fac sex cu persoanele pe care le iubesc.

Ce pot aşadar să sper ca om? Nu sunt suficient de sfânt, dar nici nu mai sunt doar mamifer.

Poate că destinul nostru ca fiinţe umane, evoluţia noastră, ne vor duce într-o zi la desăvârşire şi vom fi fiinţe perfecte, care aşa cum spun Biblia, Coranul, Budismul, vor atinge Raiul, starea de Nirvana, al şaptelea cer, etc.

Dar viaţa trebuie trăită, nu analizată. Cum iubesc eu acum, în aşa fel încât să fiu sigur că ceea ce fac este expresia întregii iubiri de care sunt capabil?

Să pot spune „fac tot ce pot” şi să fiu mândru de mine?

Orgasmul sexual

Pentru că eşti om, ai un corp, un psihic şi un suflet, aşadar eşti o fiinţă tridimensională, expresia iubirii este atunci când atingi orgasmul sexual cu persoana de care eşti atras şi pe care o iubeşti. Fizic, psihic şi spiritual.

Poţi de asemenea să faci sex ca nebunul din aceleaşi motive pentru care fumezi 2 pachete pe zi, îţi rozi unghiile sau mergi la cumpărături. Poţi să faci sex, să ai orgasm şi să simţi o eliberare, aşa cum simţi o eliberare fiziologică.

Poţi să fii sfânt şi să iubeşti ca un sfânt dar Iubirile platonice nu impresionează pe nimeni. Cine spune că iubeşte o altă persoană şi nu vrea să facă sex cu ea, ori minte, ori e schizofrenic, ori nu are cu ce, ori e călugăr.

În clipa orgasmului sexual, corpul, mintea şi sufletul tău sunt aliniate perfect şi aceea este expresia adevărată a iubirii UMANE. Nu sex fără iubire. Nu iubire fără sex. Ci ambele.

Cea mai mare plăcere umană este orgasmul sexual. Aşadar dacă oferi un orgasm fiinţei pe care o iubeşti cu adevărat, satisfaci şi mamiferul din tine care îşi îndeplineşte scopul, iar prin plăcerea pe care o oferi la rândul tău, îţi satisfaci şi nevoia spirituală de a OFERI.

Învaţă legile atracţiei sexuale pentru mamiferul din tine şi cunoaşte-te pe tine însuţi pentru a satisface fiinţa spirituală, ca să îţi cunoşti sufletul şi divinitatea din tine.

Asta e calea spre iubire.

Tema

Cauta opera lui Arthur Schopenhauer şi citeşte ce avea de spus despre iubire.

Trăieşte cu curaj şi inima deschisă şi repeta cu mine: „Tot ce mi se întâmpla este spre binele meu!”

NEUROANATOMIA IUBIRII
sau cum urlă hormonii în noi

„Le poţi avea pe toate, dar nu e uşor”. (Helen Fisher)

Aşa cum am menţionat, ştiinţa modernă a disecat până la nivel hormonal iubirea inferioară, instinctul reproductiv al speciei care ne face să ne îndrăgostim şi să confundăm stările noastre emoţionale provocate de hormoni cu iubirea adevărată.

Aşa cum spunea şi Schopenhauer, specia noastră (ca de altfel orice specie) are nişte arme extrem de puternice pentru a ne face să credem că atunci când suntem atraşi şi îndrăgostiţi de o altă persoană urmărim un interes personal când de fapt, dimpotrivă, este urmărit doar interesul speciei şi mai mult, în dauna individualităţii noastre.

De ce are Cupidon săgeţile otrăvite şi ce reprezintă această otravă?

Dacă ar fi să rezumăm munca lui Helen Fisher în 3 rânduri, astea ar fi:

— Atracţie sexuală (testosteron şi estrogen)

Îndrăgostire (dopamină, serotonină şi adrenalină)

ataşament şi cuplu (oxitocină şi vasopresină)

Hai să le luăm pe rând.

Atracţia sexuală

Scanările de creier au arătat că atracţia sexuală la bărbaţi şi femei activează aceleaşi zone din creier.

Există totuşi o diferenţă majoră şi anume: la bărbaţi sunt foarte activaţi centrii vizuali, deci bărbaţii sunt atraşi şi excitaţi de ceea ce văd.

La femei s-au activat centrii memoriei, deci femeile sunt atrase de comportamentul, istoria şi reputaţia bărbatului.

Acest lucru confirmă o teorie binecunoscută că bărbaţii sunt atraşi de fizic iar femeile de trăsături de caracter şi personalitate.

Aşadar, pentru a crea atracţia sexuală, fiecare sex are nevoie de câteva avantaje.

Bărbaţii:

preselectaţi de alte femei (sunt doriţi şi de alte femei)

expresivitate emoţională (arată că au sentimente şi emoţii)

protectori ai tribului (pot să îi protejeze pe cei apropiaţi)

lideri (alfa)

Femei:

vârsta starea de sănătate

Indicatorul de fitness şi structură fizică frumuseţea chipului

Dacă ar fi să aleg cel mai important aspect pentru atractivitatea bărbatului ar fi abilitatea de a fi alfa în grup (lider) iar pentru femeie indicatorul de fitness.

Aşadar, bărbaţii trebuie să îşi dezvolte personalitatea iar femeile să facă sport şi sexul din abundenţă este asigurat. e

Astfel, prima etapă din ritual este atracţia sexuală pură. Ceea ce se numeşte „dragoste la prima vedere”. Cuvântul dragoste aici este în plus. Corect ar fi atracţie sexuală la prima vedere. La prima vedere nu am cum să cunosc caracterul uni om, personalitatea lui, dacă voi avea parte de fericire sau nu alături de această persoană, ce să mai vorbim de iubire, respect şi alte forme mai complexe de trăiri şi sentimente.

La prima vedere însă pot să îţi spun dacă aş face sex cu tine.

Testosteronul (hormon sexual masculin) şi estrogenul (echivalentul lui feminin) cresc în secreţie în momentul în

care suntem alături de o persoană de care suntem atraşi sexual şi creşte excitaţia sexuală.

Dacă ne-am rezuma doar la aceşti doi hormoni, întreaga lume ar fi un uriaş film porno în care toată lumea ar face sex, permanent.

Totuşi, specia are o inteligenţă a ei şi am muri toţi de epuizare şi nu am construi nimic, dacă toată ziua am face sex.

Şi atunci, pentru binele speciei, au fost aruncaţi alţi 3 hormoni în luptă.

Îndrăgostirea (romantismul)

Dacă am răspunde impulsului de atracţie sexuală de fiecare dată când îl simţim, aşa cum am spus, probabil am muri de epuizare sexuală.

Şi atunci e nevoie ca un bărbat şi o femeie să îşi concentreze atenţia unul pe celălalt o perioadă suficient de lungă pentru a putea lega o relaţie şi astfel să se creeze posibilitatea apariţiei copiilor.

Adrenalina: în prima etapă a îndrăgostirii creşte nivelul de adrenalină din corp, când simţi că inima bate mai repede, ai fluturi în stomac şi lumea îţi este întoarsă pe dos.

Dopamina: acest hormon joacă un rol important în partea cea mai primitivă a creierului nostru, cea de dorinţă şi recompensă, stârneşte imaginaţia şi plăcerile legate de persoana de care sunt îndrăgostiţi. Efectul este acelaşi ca şi la consumul de cocaină!

Serotonina: hormon responsabil de starea de fericire şi senzaţia de bine. Cantităţi importante din acest hormon sunt eliberate când suntem îndrăgostiţi aşadar se creează un efect de dependenţă între persoana de care suntem îndrăgostiţi şi starea noastră de fericire.

Cocktailul acesta hormonal este ceea ce majoritatea

oamenilor numesc iubire şi aleargă după ea ca după fericirea ultimă şi cea mai mare posibilă.

Corpul nostru nu poate secreta aceşti hormoni permanent pentru perioade lungi de timp şi de aceea se spune că „iubirea dispare după o vreme”, că îndrăgostirea, pasiunea dispar după 6 – 18 luni şi că relaţiile mor.

În naivitatea lor, mulţi oameni cred că acest gen de trăiri emoţionale sunt iubirea ce trebuie trăită permanent împreună cu o persoană şi imediat ce nu mai simt acest amestec emoţional fug în căutarea următoarei persoane ce le va face să simtă aceste emoţii pentru o perioadă de timp doar pentru ca după o vreme, „iubirea” să dispară din nou, în mod natural.

Cum să te îndrăgosteşti:

1) Găseşte o persoană străină care ţi se pare ok la prima vedere.

2) Povestiţi detalii din viaţa voastră timp de 30 de minute.

3) Priviţi-vă în ochi fără să vorbiţi 4 minute.

Şi… GATA. Sunteţi îndrăgostiţi e

Specia nu se opreşte însă aici. Mai are un as în mânecă.

Ataşamentul

Oxitocina şi vasopresina. Vasopresina s-a descoperit că este responsabilă cu dorinţa omului de face sex mai mult decât e necesar pentru reproducere.

Şi acum, doamnelor şi domnilor, vă prezint regina hormonilor în relaţiile de cuplu: oxitocina. Oxitocina este eliberată în cantităţi mari în timpul orgasmului sexual însă mai mult de atât, ea este responsabilă de orgasmul sexual.

Se mai numeşte şi „hormonul afecţiunii” şi se

declanşează în timpul atingerilor.

Dacă în cantităţi limitate oxitocina te face să vrei să te îmbrăţişezi şi săruţi cu partenera sau partenerul, atingerile declanşează un efect de cascadă făcând ca oxitocina să crească de 4 ori la bărbaţi iar la femei să inunde efectiv creierul, declanşând hormonii sexuali la ambii parteneri şi capacitatea de a avea orgasm.

Există şi foarte multe efecte benefice pentru sănătate pe care le aduce oxitocina însă acum nu este important pentru subiectul nostru, poţi să citeşti despre asta foarte mult pe internet.

Acest hormon este responsabil pentru relaţiile de lungă durată şi este considerat „drogul iubirii”. De aceea, la o despărţire după o relaţie de lungă durată, oamenii suferă un sevraj la fel ca un alcoolic sau drogat când nu mai folosesc substanţele de care sunt dependenţi.

Oxitocina creează dependenţă şi mulţi oameni se împacă chiar dacă relaţiile lor nu au viitor tocmai pentru că este foarte dureros să depăşească această dependenţă şi acest ataşament.

Dilema

Aşadar, mama natură îşi face treaba şi are grijă ca un bărbat şi o femeie să treacă prin toate aceste stări pentru a face un copil şi apoi pentru a-l creşte.

Totuşi, pe măsură ce timpul trece, secreţiile din toţi aceşti hormoni încep să scadă.

Pe măsură ce oxitocina şi ataşamentul rămân singurele prezente într-o relaţie de cuplu, devine tot mai apăsător sentimentul că lipseşte ceva.

Acel ceva este atracţia sexuală şi iubirea romantică.

Şi acum, dilema.

În mod natural, biologic, suntem construiţi ca după drumul de câţiva ani parcurs alături de un partener să nu

mai simţim atracţie şi îndrăgostire faţă de el ci doar ataşament care pentru mulţi este plictisitor. Ataşament găsim şi între un frate şi o soră, sau părinţi şi copii.

Ce te faci când pentru partenerul tău simţi doar ataşament familial însă într-o zi, simţi atracţie şi îndrăgostire faţă de o altă persoană?

Oamenii vor să simtă atracţie şi îndrăgostire însă ce ne facem că biologia noastră nu ne permite să simţim atracţie şi îndrăgostire pentru tot restul vieţii faţă de o singură persoană.

Dăm curs unei noi aventuri, relaţii şi călătorii sau încercăm să reînviem pasiunea?

Eu în momentul ăsta am o relaţie în care mă simt foarte fericit şi împlinit. Relaţia are 18 luni vechime.

Având toată această informaţie încerc să folosesc câteva trucuri care până acum au funcţionat şi păstrează relaţia dintre noi vie, atracţia şi sexualitatea prezentă alături de sentimentul plăcut al unei relaţii serioase şi de durată.

Am să îţi spun câteva lucruri care pe noi ne ajută ca deocamdată să nu căutăm în alte părţi lucrurile de care avem nevoie.

(1) Un truc super şmecher pe care îl ştim de la Marius Simion e că nu dormim 7 nopţi pe săptămână împreună. L-a începutul relaţiei i-am explicat iubitei cum stă treaba cu oxitocina şi că în relaţia precedentă, după 3 ani am ajuns într-o zi să stau în braţe cu iubita mea fără să avem vreo dorinţă sexuală nemaipomenită şi pentru prima oară atunci am realizat că probabil aşa se culcă pensionarii.

Pentru a nu intra în aceeaşi situaţie sau cel puţin nu repede, un truc este să dormi separat. Există beneficii pe lângă odihna mai bună şi o distanţă care te face să îţi fie dor de partenerul tău de cuplu şi senzaţia este foarte fainâ. În cazul nostru, punem cele 7 zile ale săptămânii pe bileţele şi duminică seara extragem 3 nopţi pe care le vom

petrece împreună, în care probabil vom face şi dragoste. Se întâmplă să facem dragoste şi în afara acestor seri şi la fel se întâmplă doar să dormim împreună în unele din serile ce au ieşit la extragere.

Ideea e că sexul a devenit din ce în ce mai bun cu timpul şi încă nu se văd la orizont urme de lipsă de excitaţie şi dorinţă. Timpul ne va spune cât de bună este tehnica.

(2) Din anii trecuţi când studiam seducţie pe pâine, ştiu că atunci când duci o femeie într-o excursie, mintea şi starea ei emoţională suferă o transformare iar dorinţa ei sexuală trece prin tavan. Mă folosesc de orice ocazie pot să îmi duc iubita în excursii şi să ne injectăm o doză sănătoasă de dopamină, serotonină, adrenalină, testosteron şi estrogen. Mama natură este cel mai bun aliat al nostru la capitolul sexualitate şi diversitate. Tehnica asta cred că nu îşi epuizează resursele niciodată. Dacă vrei să uiţi de o ceartă, să reînvii flacăra pasiunii sau pur şi simplu să ai o experienţă minunată cu persoana iubită, nimic nu e mai potrivit ca o ieşire în natură.

Un concediu pe an este mult prea puţin pentru orice relaţie. Cred că un weekend pe lună cel puţin ar trebui să fie dedicat unei excursii.

(3) Menţinerea în formă permanent este obligatorie oricât de veche este relaţia. Nimic nu omoară mai rapid atracţia şi pasiunea dintre un bărbat şi o femeie decât un bărbat cu burtă ce bea bere şi se uită la meci cu ciorapii murdari aruncaţi neglijent pe jos şi o femeie care uită să îşi mai facă unghiile, să poarte o pereche de chiloţei sexy sau uită adresa de la sala de sport. Mulţi oameni cred că odată ce sunt într-o relaţie au bilet de voie să adoarmă în zona de confort când de fapt e invers. O relaţie trebuie să te facă să fii cea mai bună variantă a ta.

Temă

(1) Urmăreşte cele două discursuri cu Helen Fisher de pe Tedâalks. Au subtitrare în limba română:

Creierul îndrăgostit: http://www.ted.com/talks/ Helen fisher studies the brain în love.html

De ce înşelăm: http://www.ted.com/talks/ helen fisher tells us why we love cheat.html

(2) Caută cărţile scrise de Helen Fisher.

Trăieşte cu curaj şi inima deschisă şi repeta cu mine: „Tot ce mi se întâmpla este spre binele meu!”

CINE ESTE CUPIDON
sau de ce să-l facem animalul nostru de casa

„Să faci sex înseamnă sa dai din picioare în fund morţii în timp ce canti un cântecel vesel (Charles Bukowski)”.

Cupidon este un stăpân crud atunci când nu este un animal docil de casă.

Cupidon este întruchiparea instinctului speciei, instinctul sexual.

Cea mai mare dramă umană se naşte pentru că fiecare om trăieşte în acelaşi timp două lucruri total opuse care îl sfâşie.

Odată trăieşte emoţiile atracţiei sexuale, ale îndrăgostirii, care îi provoacă un anumit gen de emoţii şi trăiri, emoţii care au o durată limitată de viaţă, care declanşează anumiţi hormoni despre care am vorbit la neuroantomia îndrăgostirii. Îndrăgostirea este un miraj, o hipnotizare temporară pe care mama natură o foloseşte pentru a ne crea impresia că tot ceea ce contează este să te uneşti cu persoana de care eşti îndrăgostit.

A doua oară, în acelaşi timp cu îndrăgostirea, omul trăieşte şi iubirea. Iubirea este mai degrabă o stare sufletească decât o emoţie, şi este total opusă îndrăgostirii. Dacă în îndrăgostire eşti extrem de egoist şi interesat (sexual şi economic) în iubire eşti extrem de altruist, oferind necondiţionat tot ce ai tu mai bun fără să aştepţi nimic în schimb.

Drama umană se naşte atunci când trăim aceste două extreme în acelaşi timp.

Exemplul care ilustrează perfect această dramă este atunci când o persoană ucide fiinţa iubită.

Cum poţi să iubeşti şi să ucizi în cel mai barbar mod cu putinţă fiinţa iubită? Crimele din pasiunea sunt printre cele mai urâte. Cu cuţitul, cu mâinile goale şi în multe alte feluri în care criminalul probabil nu ar putea ucide niciun animal.

Am dat un exemplu extrem însă dramele sunt foarte diversificate.

Din cauza îndrăgostirii doi oameni se căsătoresc şi fac copii, apoi când emoţiile au dispărut se uită unul la altul cu dispreţ şi nu înţeleg ce l-a adus împreună. Divorţează, pierd tot ce au construit precum şi ani din viaţa lor. Lasă copii fără educaţie şi sprijin.

Cupidon reprezintă îndrăgostirea.

Cu toate că în aceste rânduri de început am făcut un portret negativ al îndrăgostirii am făcut-o ca să înţelegem de unde vin toate dramele iubirii.

Nu iubirea provoacă suferinţa ci emoţiile îndrăgostirii în timp ce simţi şi iubirea.

Îndrăgostirea este extraordinară cât timp o înţelegi şi o trăieşti fără să creezi suferinţă şi dramă în viaţa ta şi a altora.

Sexul este minunat, emoţiile îndrăgostirii îţi dau puteri cum nimic în lumea asta nu îţi poate da. Persoana

de care eşti îndrăgostit este o muză pentru tine, te face să urci munţi pe care nu credeai că îi poţi urca şi te face să călătoreşti în colţuri ale lumii în care nu credeai că vei ajunge vreodată.

Observi cum îndrăgostirea poate fi binecuvântare şi blestem?

Te poate motiva să cucereşti lumea sau te poate distruge într-o clipă.

De aceea această carte este necesară. Pentru a ajuta cât mai multă lume să trăiască îndrăgostirea fără să mai simtă sau să provoace suferinţa.

În iubire nu există suferinţă. Ea se află doar în îndrăgostire. Vei trăi o iubire aproape de perfecţiune când vei învăţa să îl dresezi pe Cupidon.

Arta seducţiei şi arta iubirii

Îndrăgostirea are o ştiinţă, o artă care te ajută să stăpâneşti situaţia atunci când te îndrăgosteşti şi te ajută să menţii o relaţie de cuplu fericită pe termen lung. Această artă se numeşte arta seducţiei.

Iubirea are şi ea o artă şi o ştiinţă care te ajută să înţelegi, să trăieşti şi să îţi stăpâneşti iubirea din suflet. Această artă se numeşte spiritualitate.

Diferenţa între seducţie şi spiritualitate este mare însă un om evoluat le îmbină pe ambele.

Dacă iubeşti doar cu iubire spirituală eşti un frustrat sexual.

Oamenii au nevoie de sex, iar orgasmul sexual te face pentru câteva secunde să fii în stare transpersonală.

La naştere, la moarte şi la orgasmul sexual suntem în stare transpersonală, acea stare la care ajung doar cei care meditează intens.

Aşadar, orice om de pe pământ ce are orgasm pentru câteva secunde cunoaşte o foarte înaltă formă de

spiritualitate pentru că acea stare în care orice gând dispare este o stare pe care o caută cei mai înalţi maeştrii spirituali prin mediaţie.

Oamenii au nevoie şi de iubire.

Omul care face doar sex fără să implice sufletul şi spiritul său, este mai josnic decât un animal. Este doar o bucată de carne şi vei vedea că oricât de mult sex faci, dacă nu este implicat sufletul este la fel cu alcoolismul, dependenţa de droguri, mâncare sau jocuri pe calculator: o risipă de energie, sănătate şi viaţă.

Urmează lecţii în care te voi învăţa cum să faci faţă emoţiilor îndrăgostirii şi în acelaşi timp să cauţi în tine iubirea şi să o cultivi.

Aş vrea să observi diferenţa de nuanţă.

În atracţie sexuală, îndrăgostire, reprezentată de Cupidon, căutăm lumea exterioară. Căutăm reciprocitatea, căutăm să ne satisfacem nevoile, căutăm să facem sex.

În iubire, nimic nu este în afara noastră. Singura iubire care există este în noi. Vom aprofunda asta în lecţia despre iubirea adevărată şi te voi învăţa cum să ai tot timpul rezervoarele pline de iubire.

Ilustrarea lui Cupidon

„Săgeata ucigătoare, orbirea şi aripile, sunt atributele lui Cupidon. Cea din urmă semnifică inconstanţa, care de regulă însoţeşte deziluzia ce urmează posesiei. Pentru că de exemplu dragostea (n. a îndrăgostirea, latura inferioară ilustrată de Cupidon) este bazată pe o iluzie şi reprezintă doar ceea ce se află în avantajul speciei, dar care este prezentată ca şi cum ar fi în avantajul individualului, iar această iluzie va dispare în mod necesar şi imediat în momentul în care scopul speciei a fost atins. Spiritul speciilor, ce pentru moment a dobândit în posesia sa individualul, acum îl va elibera din nou. Pustiit de spirit, el revine la starea sa originală

limitându-se la puţinele sale dorinţe, este destul de surprins să descopere că după toate încercările sale, nobile, eroice, aproape fără sfârşit, ghidate doar pentru a atinge propriile sale plăceri, el a obţinut atât de puţin şi contrar tuturor aşteptărilor sale va afla că nu este cu nimic mai fericit decât a fost înainte, în cele din urmă va constata că n-a fost nimic altceva decât un biet neghiob ce a fost dus de nas de voinţa speciilor”. (Arthur Schopenhauer)

După orgasm, omul îşi revine parcă dintr-o magie „la fel cum cântecul unei păsări se va stinge curând ce ouăle sale au fost depuse deja în cuibul iubirii”.

Până acum cred că ţi-ai dat seama deja cine este Cupidon.

Aşa cum înţelepciunea milenară a oamenilor a reuşit de mult să afle, Cupidon întruchipează perfect dragostea inferioară, instinctul speciei de a procrea şi de a duce genele mai departe în noi indivizi, mai evoluaţi şi mai capabili.

Unul din oamenii pe care îi admir enorm este filosoful german Arthur Schopenhauer.

A reuşit doar cu ajutorul minţii lui geniale să descrie cu lux de amănunte multe aspecte din natura umană şi a descris cu acurateţe de chirurg aspecte psihologice ale omului pe care ştiinţa modernă de abia acum se chinuie să le descrie şi descopere. Am învăţat mai multe despre psihologia omului de la filosoful Schopenahuer decât din 80% din cărţile de psihologie citite.

Evident, iubirea a ocupat un aspect important în lucrările lui Schopenhauer.

Totuşi, pentru că vorbim de Cupidon, vei observa că la fel ca şi Helen Fisher, Schopenhauer dă numele general de iubire îndrăgostirii şi descrie doar iubirea inferioară (îndrăgostirea).

Unul din citatele care explică esenţa iubirii văzute de

Schopenhauer este o definiţie foarte exactă a lui Cupidon:

„Fiecare dragoste, aşa cum se iveşte, apare a fi izvorând în întregime din instinctul sexual, astfel încât unii vor considera că va ocupa constant jumătate din capacităţile şi gândurile celor mai tineri membri ai umanităţii şi că este scopul final aproape al fiecăruia dintre eforturile omeneşti;

că influenţează nefavorabil cele mai importante acţiuni;

că perturbă frecvent până şi cele mai serioase ocupaţii;

că uneori este deranjantă pentru o anumită vreme chiar şi pentru cele mai mari dintre spirite;

că nu-i este teamă să întrerupă tranzacţiile de stat sau investigaţiile în care sunt implicaţi oamenii învăţaţi;

că ştie cum să înrâurească alcătuirea scrisorilor de dragoste, manuscrisele filosofice şi pliantele ministeriale;

că ştie la fel de bine cum să anticipeze acţiunile cele mai complicate şi situaţiile cele mai extreme;

să dizolve cele mai importante relaţii;

să rupă cele mai strânse legături;

că viaţa, sănătatea, bogăţia, rangul şi fericirea sunt sacrificate de dragul ei;

că face dintr-un om, care de altfel este unul onest, un perfid şi dintr-un om ce a fost până acum credincios, un trădător şi că totodată apare ca un demon ostil al cărui obiectiv este de-a răsturna totul, de-a aduce confuzie şi nelinişte pretutindeni acolo unde poate ajunge.

Dacă toate acestea sunt luate în considerare vor fi suficiente raţiuni ca cineva să se întrebe: „La ce bun tot acest zgomot? Toate aceste complicaţii, furtuni, suferinţe şi dorinţe? De ce ar trebui ca aceste nimicuri să joace o parte atât de importantă, să creeze atâta dezordine şi confuzie în viaţa ordonată a umanităţii?” Dar pentru investigatorul zelos în spiritul adevărului răspunsul va fi

relevat gradual; nu este vorba despre câteva nimicuri, este vorba despre o atitudine”.

Dacă fiecare individ ar fi liber de instinctul speciei, lumea nu ar mai procrea iar specia ar muri.

Ceea ce spune Schopenhauer este că suntem păcăliţi de Cupidon şi de instinctul speciei noastre să credem că avem vreun avantaj personal, ca fiinţe individuale, din această iubire inferioară când de fapt este servit doar instinctul speciei.

Câţi ani de zile de efort, resurse, suferinţe şi chin sunt necesare pentru a face un copil, a-l creşte şi a-l educa? Dar mai mulţi? Şi totuşi, specia reuşeşte să ne facă să simţim fericire şi bucurie în momentul în care avem copii.

Hai totuşi să te întreb acum, unde e bucuria când nu poţi să îţi hrăneşti proprii copii? Unde e bucuria când nu le poţi oferi educaţia necesară sau îi vezi întinzând mâna după ceva ce nu îţi permiţi să le oferi?

„Facem copii şi apoi vedem noi” este mentalitatea care pune capăt şanselor tale şi ale copiilor tăi de a fi fericiţi în această viaţă.

Şi toate astea pentru că nu foloseşti cea mai avansată unealtă pe care o ai la dispoziţie. Mintea ta raţională.

Arthur Schopenhauer, din nou, genial:

„Îndrăgostiţii sunt chinuiţi de dorinţa unei uniri efective, de-a întrupa jumătăţile lor într-o singură fiinţă şi de-a trăi aşa mai departe pentru întreaga lor viaţă; şi această năzuinţă fierbinte este complet împlinită prin copilul ce se va naşte din văpaia aprinsă de dorinţele lor, în care sunt moştenite calităţile transmise de cei doi combinate şi unite într-o singură fiinţă doar pentru ca existenţa speciei să fie continuată.

Ei se află într-o măsură atât de mare orbiţi de această iluzie, încât de îndată ce voinţa speciei este realizată, iluzia se va spulbera, lăsând în locul său un

tovarăş nesuferit de viaţă. Plecând de aici devine evident de ce adesea vom vedea bărbaţi foarte inteligenţi şi distinşi căsătoriţi cu zmeoaice şi diavolite şi de ce nu putem înţelege în niciun chip cum de este posibil ca ei să facă o asemenea alegere. De aceea anticii reprezentau zeul Amor orb. De fapt este posibil ca un îndrăgostit să recunoască în mod clar şi să fie dureros de conştient de defectele respingătoare din natura şi caracterul iubitei sale, ce aşa cum apar îi promit o viaţă de mizerie – şi totuşi asta nu va reuşi să-l înspăimânte:

Nu mă întreb şi nici că-mi pasă De azi vinovăţia inimii te-apasă Pentru că tot ce ştiu e doar că te iubesc indiferent mi-e şiretlicul ce-l urzeşti”.

Aşa cum am spus la început, scopul meu nu este să îţi tăi pofta de a face copii.

Scopul meu este să îţi dezvălui o nouă lume. O lume în care poţi să trăieşti forme ale iubirii despre care doar ai auzit poate în poveşti şi teorii, o iubire ce este foarte aproape şi la îndemâna ta.

Trăind această iubire, vei avea acces la comoara ta interioară, vei fi o persoană care va deveni bogată şi material şi spiritual într-un timp scurt, vei avea puterea şi resursele de a face foarte mulţi oameni fericiţi şi DA, vei face sex din plăcere, te vei îndrăgosti, vei face copii într-un mod inteligent, vei avea familie şi te vei căsătorii însă de data asta nu pentru că a tras Cupidon nişte săgeţi în tine şi tu eşti un animal mânat de însetinct.

De data asta, tu vei fi zeul sau zeiţa iar Cupidon va fi în lesă, animalul tău de companie.

De asta e important să îl facem pe Cupidon animalul nostru de companie, pentru a prelua controlul asupra vieţii noastre, asupra destinului nostru. Pentru a deveni ceea ce avem potenţialul să devenim şi să nu fim doar o oaie inconştientă din turma speciei noastre.

Scopul cărţii:

să trăieşti iubirea superioară lipsită de suferinţă, nu

DOAR ce inferioară din care suferinţa este nelipsită să evoluezi ca persoană să faci copii şi să adopţi copii însă într-un mod inteligent; dacă eşti sărac şi faci copii te arunci şi pe tine şi pe ei într-o suferinţă enormă şi inutilă doar pentru că ai fost sclavul speciei să te elibereazi de otrava lui Cupidon şi să dai un nou sens vieţii tale, să trăieşti un alt stil de viaţă; să devii o persoană fericită şi împlinită.

Vreau să fii o fiinţă umană ce trăieşti conştient, cu ochii deschişi, nu doar un animal condus de instincte. Vreau să fii o fiinţă care face mândră specia umană.

Ştiu că sună filosofic dar scopurile nobile ne fac să trăim la potenţialul nostru adevărat.

Toţi vom simţi îndrăgostirea, e inevitabil

Problema e însă că pentru 6 – 18 luni de emoţii, hormoni şi trăiri sufleteşti ne amanetăm 10 – 15 sau 75 de ani de viaţă.

Când te căsătoreşti bazat pe emoţiile îndrăgostirii după 2 ani ai doi oameni care se uită unul la altul şi spun: „ce dracu' am văzut la ăsta?"

Divorţuri costisitoare, muncă de ani de zile năruită, alcoolism, depresie, copii nefericiţi, un preţ uriaş pentru o emoţie care vine pleacă şi lasă scrum în urmă.

Se poate ca îndrăgostirea să vină la pachet cu compatibilitatea despre care vom vorbi mai târziu un pic.

Atunci şansele sunt mari ca după ce se sting emoţiile specifice îndrăgostirii să se nască ceva extraordinar: iubire autentică, parteneriat, prietenie şi pe lângă astea, atracţia şi sexul să fie un motor extraordinar al relaţiei de iubire. E nevoie însă un pic de muncă şi educaţie.

Să alergi doar după emoţiile îndrăgostirii este cel mai retardat stil de viaţă posibil pentru că te vei trezi tot timpul înapoi de unde ai plecat: plictisit şi căutând din nou

emoţia, ca un drogat.

Poţi să simţi emoţiile pasiunii şi ale îndrăgostirii, fluturi în stomac şi nepăsare faţă de tot în afară de fiinţa iubită cu acelaşi partener la nesfârşit?

Întrebarea mea este… Al NEVOIE?

E clar că nu poţi să simţi pentru partenerul tău cu care eşti de 10 ani emoţia pe care o simţi la prima întâlnire cu o persoană necunoscută.

Diversitatea este necesară pentru noi toţi dar întrebarea e oare ce simţi cu partenerul de 10 ani e mai bun sau nu decât ce simţi ieşind tot timpul la noi întâlniri şi noi oameni în viaţa ta cu care după una, trei sau cinci întâlniri ajungi la sex, la o relaţie superficială şi apoi la despărţire doar ca să te trezeşti după şase luni, un an sau zece că eşti mai involuat şi nefericit decât erai înainte de relaţie.

Să nu mă înţelegi greşit.

Iubesc arta seducţiei şi am să mor studiind-o.

Acum am o relaţie minunată însă în acelaşi timp am 32 de ani.

Dacă ai 16 sau 20 de ani nu am să îţi spun să te căsătoreşti şi să faci copii ci am să îţi spun să experimentezi.

Dacă ai 50 de ani şi eşti după divorţ sau o relaţie eşuată am să îţi zic din nou să te bucuri de burlăcie, să te îmbraci după sfaturile unui stilist şi să rupi gâtul celor mai sexy femei sau bărbaţi, după caz, care există în raza ta de acţiune.

Ceea ce vreau să spun e că pierzi enorm dacă nu încerci relaţii pe termen lung pentru că nu mai simţi acele emoţii iniţiale ale îndrăgostirii.

Vestea bună e că îl poţi păcăli pe Cupidon şi poţi să trăieşti o atracţie, o pasiune erotică ce poate dura ani de zile, poate şi o viaţă cu acelaşi partener.

Evident, nu am ajuns încă la 80 de ani să îţi pot

garanta asta însă cunosc oameni în relaţii de 15 sau 20 de ani în care sexul este o temă centrală a relaţiei şi orgasmele sunt multe şi intense iar amestecul de sexualitate şi spiritualitate nu poate fi înlocuit de nicio aventură.

Câteva secrete la care să te gândeşti

(1) Stilul de viaţă şi în felul în care îţi trăieşti relaţiile de cuplu. Fă acele lucruri cu partenerul pe care le-ai face în perioada de îndrăgostire (6 – 18 luni) cu un nou partener. Mergi în excursii, schimbă-ţi look-ul şi stilul cel puţin odată pe an, păstrează o viaţă socială bogată separată de relaţie.

(2) Schimbarea şi evoluţia permanentă sunt cheia. Nu rămâne niciodată în urmă. Nimic nu este mai atrăgător sexual decât să ştii că persoana iubită cu care ai o relaţie este în plină evoluţie şi că dacă s-ar despărţi de tine nu ar fi sfârşitul lumii pentru ea. Citeşte, experimentează, visează, tot timpul mai mult.

(3) E important ca partenerul să te vadă că trăieşti, că eşti în mişcare şi debordezi de energie. Nu ai cum să fii atras sexual de o persoană negativistă ce mănâncă shaorma la 12 noaptea în timp ce se uită la televizor.

(4) Fă sport, aranjează-te constant ca pentru prima întâlnire. Mănâncă sănătos. E important să fii SEXY.

Partenerul te-a plăcut odată, imaginează-ţi că te va plăcea şi mai mult dacă te menţii sau chiar evoluezi la capitolul aspect fizic. Fă tot ceea ce poţi fără să te forţezi exagerat şi vei vedea că viaţa are alt gust.

Evident că sunt perioade când eşti la pământ, când nu poţi să fii în formă, când nu poţi să ai energie şi când te apucă o depresie.

Atunci vei simţi cu adevărat beneficiile unei relaţii, când persoana iubită te strânge în braţe şi te face să simţi fără niciun cuvânt ce înseamnă compasiunea, consolarea şi

iubirea necondiţionată.

Temă

Dacă eşti bărbat citeşte www.artaseducţiei.ro.
Dacă eşti femeie, citeşte www.stilultau.com.
Tema îndrăgostirii şi seducţia este dezbătută pentru bărbaţi înhttp:// carteaas2. artaseducţiei.ro/.
Tema îndrăgostirii şi seducţia este dezbătută pentru femei înhttp://carteast2. stilultau.com/.
Pentru a trăi o iubire completă şi împlinită, lipsită de suferinţă, va trebui să înveţi să jonglezi cu latura ta inferioară şi cea superioară.
Să studiezi şi să aplici seducţia pentru că asta este dresura lui Cupidon.
Să studiezi şi aplici spiritualitatea pentru a avea sufletul plin de iubire.

Când vei intra într-o relaţie cu o persoană pentru care simţi emoţiile îndrăgostirii vei şti cum să ajungi la sex, la relaţie şi cum să te foloseşti de puterea lui Cupidon. Şi în acelaşi timp nu vei suferi şi nu vei provoca suferinţa pentru că vei putea să trăieşti ca o fiinţă superioară, cu inima plină de iubire: atunci vei putea spune că ai descoperit IUBIREA ADEVĂRATĂ.

Trăieşte cu curaj şi inima deschisă şi repeta cu mine: „Tot ce mi se întâmpla este spre binele meu!”

NEVOIA DE VALIDARE
sau eu sunt, eu vreau, eu am

„Ego-ul este inamicul tău, nu prietenul tău. Egou-ul te raneste şi te face să suferi. Ego-ul te face violent, suparta, gelos, competitiv. Ego-ul te face să te compari şi să te simţi mizerabil” (OSHO)

Ce este EGO-ul?

Ego-ul este un foarte adânc sentiment de individualism. Se mai numeşte şi EU în psihologie şi spiritualitate.

EU sunt, EU vreau, EU am.

EU sunt important, EU sunt centrul universului, EU vreau să am succes, EU vreau admiraţie şi glorie. EU vreau iubire şi atenţie, bogăţie şi sănătate. EU vreau să trăiesc veşnic plăcerile lumii şi dacă aş avea de ales între dispariţia întregii lumi sau dispariţia mea, sunt şanse mari să mă aleg pe MINE.

Cu toţii avem un EGO sau un EU şi corpul nostru fizic este expresia de bază a acestui EGO. EGO-ul nostru reprezintă tot ceea ce înseamnă latura noastră inferioară, apropiată de animal.

De aici provine şi cuvântul egoism.

Primul mare obstacol în calea trăirii unei iubiri superioare este EGO-ul nostru. Cupidon are un aliat foarte bun în EGO şi acest aliat este chiar o parte din fiinţa noastră.

Latura noastră inferioară nu poate să trăiască decât iubirea inferioară, atracţia şi îndrăgostirea.

Egoismul bun şi egoismul rău

Ego-ul nu este un lucru rău dacă ne educăm în privinţa lui.

Carl Gustav Jung spunea că un om ar trebui să îşi dezvolte un ego sănătos până la jumătatea vieţii şi apoi să se ocupe de latura sa spirituală în cea de-a doua jumătate a vieţii sale.

Ego-ul ne ajută în prima fază să supravieţuim, să obţinem nevoile de bază, cum ar fi mâncarea, sexul, securitatea, lucrurile materiale necesare unui confort al vieţii, pentru întemeierea unei familii.

Adică primele trepte din piramida nevoilor lui Maslow. Dacă nu ştii ce este această piramidă caută pe google şi dă-i la imagini, vei afla imediat.

În NLP există o vorbă care spune: „Ceea ce te ajută să ajungi la un nivel de evoluţie te opreşte să treci la următorul”. Este un lucru perfect valabil şi în cazul ego-ului nostru. Dacă nu învăţam să îl stăpânim, ne va ţine în starea noastră inferioară, făcându-ne incapabili să evoluăm.

Cum se foloseşte Cupidon de Ego-ul nostru?

La fel cum grecii s-au folosit de calul Troian.

În războiul Troian, zidurile cetăţii Troia erau făcute de zei astfel încât nimeni să nu le poată distruge decât însuşi Troienii, dar ce nebunie ar fi trebuit să îi lovească pe locuitorii cetăţii astfel încât să doboare singuri zidurile ce îi protejau de duşmani?

După 10 ani de război, înţeleptul Ulise a venit cu ideea calului Troian. Un cal uriaş, ce nu încăpea pe porţile cetăţii a fost lăsat în faţa zidurilor şi toţi grecii s-au urcat în corăbii şi s-au făcut că se retrag.

Crezând că acest cal uriaş din lemn este un trofeu oferit în onoarea lor, Troienii s-au văzut învingători şi orbiţi de mândrie şi orgoliu (trăsături ale ego-ului) au spart singuri zidurile cetăţii pentru a băga uriaşul cal în cetate.

Din cal au ieşit în timpul nopţii câteva zeci de soldaţi greci care au semnalizat corăbiilor că se pot întoarce şi au început să incendieze cetatea şi să semene panică în toţi locuitorii. În haosul creat, soldaţii greci au intrat în cetate prin porţile deschise din interior şi astfel, după 10 ani de invincibilitate, Troia a fost rasă de pe faţa pământului.

În războiul nostru interior dintre EGO şi suflet, dintre latura noastră inferioară şi cea superioară, de multe ori, noi singuri ne sabotăm şi ne facem rău deschizând porţile

sufletului pentru ca suferinţa să ne invadeze.

Cupidon ştie să profite din plin de acest lucru.

Nevoia de atenţie

Spune ce vrei despre mine dar spune-mi numele corect, spun americanii. După cum ştii, americanii sunt disperaţi după popularitate şi atenţie. Este o chestiune de viaţă şi de moarte.

Când eram mic şi părinţii mei se certau, mă simţeam mic, neputincios şi ignorat. Când totuşi primeam puţină atenţie în pauzele dintre certuri mă simţeam iubit, în special de mama.

Astfel, am crescut şi am ajuns să fiu un cerşetor de atenţie pentru că pentru mine atenţia era egală cu iubirea.

Am fost unul dintre cei mai vorbăreţi elevi din clasa întâi până la sfârşitul facultăţii de psihologie. Am făcut tot timpul prostii de orice fel doar ca să atrag atenţia şi să îmi aud numele. Pentru un om disperat după atenţie, nu contează dacă e atenţie negativă sau pozitivă, atenţie să fie. Mi-a luat aproape 30 de ani de viaţă să înţeleg că atenţia nu e iubire ci e hrană pentru EGO.

Ego-ul nostru este un mare cerşetor de atenţie şi doar cu maturitatea şi liniştea sufletească obţinută în urma experienţelor de viaţă ce te întăresc, îţi dai seama că nu prea contează atenţia cui e îndreptată spre tine.

Când suntem mai puţin evoluaţi, primul lucru de care avem nevoie este VALIDAREA. Când măsura propriei noastre valori nu vine din interiorul nostru sau nu este suficientă, o căutăm în exterior.

Primul lucru pe care încerc să te învăţ e să nu ai nevoie de validare.

Îmi aduc aminte de relaţiile mele (sau tentativele) de la început când eu aveam nevoie să ştiu:

că sunt iubit că sunt numărul unu că sunt singurul bărbat din viaţa ei

Nevoia mea de validare sfârşea tot timpul relaţiile. Îmi sună în minte ce am învăţat de la prietenul meu ce trecuse prin asta.

„Imaginează-ţi cum te-ai simţi să fii acel bărbat puternic ce nu are nevoie de validare. Care nu are nevoie deloc să ştie unde e femeia pe care o iubeşte, ce face, dacă te iubeşte sau nu, bărbatul care se comportă şi iubeşte pentru cum vrea el fără să aibă nevoie de ceva în schimb sau să se comporte într-un anume fel pentru a îl manipula pe celălalt să se comporte în altfel".

Un om puternic nu are nevoie de validare

L-am întrebat cum pot în mod practic să nu mai am nevoie de validare şi să se simtă asta în relaţie şi mi-a zis:

„Nu impune niciun fel de regulă şi nu permite să ţi se impună reguli. Validarea de care ai nevoie este cel mai mare duşman al evoluţiei tale".

Primul pas a fost făcut.

Am decis ca din clipa aia de fiecare dată când simt nevoia de validare sau sunt gelos sau sunt nesigur, să mă întreb „Cum s-ar comporta un om împlinit şi ce cunoaşte iubirea adevărată?"

Azi am pentru tine câteva tehnici pe care să le foloseşti. Nu este ceva ce eu îţi impun însă tu poţi să judeci singur la ce nivel eşti şi la ce nivel îţi doreşti să fii în privinţa atitudinii şi rezultatelor în viaţa de zi cu zi şi în relaţiile de iubire.

În primul rând, îţi recomand filmul „Lebăda Neagră" (Black Swan) a lui Daren Aronofsky.

Natalie Portman joacă un rol de zile mari pentru care a luat Oscar-ul.

Este un film foarte profund psihologic şi e bine să ai mintea odihnită când te uiţi la el.

Aşadar, în film, e vorba de viaţa unor balerine şi de

baletul „Lacul lebedelor”.

În baletul ăsta, o prinţesă naivă, virgină şi pură este transformată într-o lebădă albă şi blestemul se va rupe doar când un prinţ va veni şi îi va mărturisi dragostea. Atunci va deveni din nou prinţesă şi va trăi o frumoasă poveste de iubire alături de prinţ. Când apare prinţul însă, în momentul când e gata să îi facă declaraţia de dragoste, apare lebăda neagră, o seducătoare care nu iartă şi îi fură minţile prinţului care se îndrăgosteşte şi pleacă cu lebăda neagră înainte să poată rupe blestemul.

Lebăda albă decide că doar în moarte poate găsi eliberarea şi decide să se arunce de pe o stâncă şi să moară, ceea ce şi face.

În acest balet, balerina din rolul principal trebuie să joace perfect 2 roluri total opuse. Lebăda albă, pură, virgină şi cuminte iar apoi lebăda neagră, o seducătoare experimentată plină de sexualitate. În film, Natalie Portman primeşte rolul principal însă este frigidă, virgină şi la 29 de ani încă nu îşi cunoaşte corpul şi sexualitatea.

Poate interpreta perfect lebăda albă însă deloc lebăda neagră iar tot filmul este despre lupta ei psihologică de a scoate fiinţa sexuală şi seducătoare la suprafaţă pentru a putea interpreta perfect rolul. Nu îţi spun ce urmează pentru că e extraordinar şi merită să vezi filmul ca să vezi ce înseamnă o viaţă dedicată măiestriei în care îţi depăşeşti limitele zilnic şi ce poţi să sacrifici pentru o clipă de glorie.

O lebădă albă din care iese la suprafaţă o lebădă neagră

În primul rând, vreau să cădem de acord asupra unui lucru. Femeilor şi bărbaţilor le place sexul la fel de mult. Dacă nu crezi sau nu ştii asta, eşti naiv. Femeile IUBESC sexul. Problema sunt bărbaţii care se nasc cu o problemă psihică: MITUL PURITĂŢII.

Majoritatea bărbaţilor văd femeile doar ca pe lebăda albă.

Majoritatea vor o femeie mai puţin experimentată sexual din teama că una experimentată îi domină. Dacă se poate şi o virgină pe care să o ia de nevastă, şi mai bine.

Femeile s-au prins de şmecherie şi deşi vedem clar cum şi bărbaţii şi femeile îşi înşală partenerii, cum mulţi dintre cei căsătoriţi au amanţi sau amante, ne încăpăţânăm să batem cu pumnul în masă şi să spunem „VREAU O FEMEIE CUMINTE!”

Acest „mit al purităţii” de care majoritatea bărbaţilor sunt obsedaţi face ca după ani de zile de relaţii, bărbaţii părăsiţi sau înşelaţi să plângă „Vai, cum a putut, nu i-am greşit cu nimic, bla bla”.

Dacă vezi doar lebăda albă dintr-o femeie, eşti pe un drum care te va duce la dezamăgire cruntă.

Notează-ţi asta.

Este valabil şi în cazul bărbaţilor. Dacă eşti femeie şi îţi imaginezi că bărbatul tău ideal îţi va fi fidel toată viaţa aşa cum visezi tu, pregăteşte-te pentru dezamăgiri.

Primul lucru pe care îl înveţi în psihologie e că fiecare om, femeie şi bărbat, are o parte luminoasă, cu calităţi, puncte forte şi bunătate şi o latură întunecată, cu defecte, răutate şi perversitate.

Dacă nu accepţi fiinţa umană cu bune şi rele, vei cădea pradă şi victimă acelei laturi pe care nu o recunoşti în ceilalţi şi în tine.

Cum să pierzi puterea în iubire

Am avut o iubită odată. La început am fost tipul super cool care genera atracţie maximă şi aplica tot ce învăţase în seducţie iar relaţia era extraordinară din toate punctele de vedere.

Iubita mea era lebăda albă. Când se dădea un tip la ea, îl respingea aproape brutal. Eu eram zeul şi singurul bărbat din lume care îi făcea ochii acestei femei să lucească.

Avea un talent de a face bărbatul iubit să se simtă valorizat şi unicul bărbat care contează. Lupta pentru mine şi asta îmi hrănea nevoia de a fi important.

Toate astea au făcut ca în mine să crească o atracţie din ce în ce mai mare. Într-o zi, devenisem dependent de dragostea ei, aşa cum un drogat devine dependent de drog şi alcoolicul de alcool.

În acel moment, balanţa a început să se încline.

Tot ceea ce îmi făcuse ea mie jumătate din relaţie am început eu să îi fac ei în cealaltă jumătate.

Ea îmi citea mesajele din telefon şi messengerul, leşina şi făcea crize de gelozie, îmi impunea reguli pe care să le respect în relaţie şi eu am acceptat tot în numele iubirii pe care o simţeam din plin.

Apoi, fără să îmi dau seama, într-o zi am făcut ceva ce nu nu credeam că voi face. M-am uitat cu cine vorbeşte pe net deşi nu făcusem asta în doi ani de relaţie. Era un tip.

În momentul ăla în sufletul meu a fost sădit primul sâmbure de nesiguranţă. Lebăda albă avea o pană neagră, care abia putea fi văzută.

Apoi, lucrurile au escaladat.

Alte discuţii pe messenger cu alţi tipi, provocări de tot felul şi probleme în relaţie. După câteva luni, a urmat pentru ea un sărut în discotecă cu un alt tip, în alt oraş.

În momentul ăla, am pus mână pe telefon şi am sunat pe cineva care avea o relaţie de 12 ani şi care trecuse prin tot ceea ce treceam eu acum ca să îi cer sfatul.

Nu înţelegeam cum lebăda albă se poate transforma şi cum penele albe şi imaculate încep să devină negre.

Am primit nişte răspunsuri care m-au scutit de ani de zile de suferinţă şi am să te rog să ţi le notezi pentru că te

vor scuti şi pe tine.

Soluţii

„Toată lumea încearcă să îşi dovedească lor înşişi că sunt normali sau de succes prin partenerii de viaţă, prin copii, bani, casă, maşină, slujbă: toate lucruri exterioare. Când realizezi din interior că eşti în regulă, lupta încetează”. (mistic Sufi)

Vorbind în continuare cu prietenul meu, am întrebat: „De ce nu mai e aşa atracţie ca la început în relaţie?”

„Pentru că din cauza regulilor şi a nevoii de validare, tu i-ai distrus ei feminitatea şi ea ţie masculinitatea.

O femeie are nevoie să se simtă iubită, dorită, admirată şi are nevoie să danseze liberă de prejudecăţi şi fără teama că bărbatul ei o va judeca, pedepsi sau părăsi dacă ea îşi exprimă feminitatea fără teamă. Dacă ea nici măcar nu se îmbracă sexy ca să nu atragă atenţia, îţi dai seama că îi mutilai feminitatea. Iar ea prin faptul că făcea crize de gelozie când tu interacţionai cu alte femei, îţi mutila masculinitatea”.

După discuţia asta mi-a picat fisa. Ca să beneficiezi de toate avantajele posibile ajută-i pe cel din jur să fie maxim din ce pot să fie.

Nu ucide feminitatea femeii tale. Când eşti gelos, când o opreşti să danseze cum vrea în discotecă, când îi verifici telefoanele şi conversaţiile de pe messenger, ucizi feminitatea femeii tale şi astfel blochezi evoluţia TA, a Ei şi a RELAŢIEI VOASTRE.

Imaginează-ţi că dacă eşti iubitul ei de câţiva ani, poate o să se cenzureze pentru tine, că te iubeşte (încă), însă veţi plăti amândoi preţul.

Acum, ce îţi spun eu se întâmplă cel mai des într-un cuplu.

Imaginează-ţi acum dacă nu eşti încă iubitul ei şi manifeşti gelozie, sau vrei să o controlezi. Orice femeie

sănătoasă la cap va fugi de tine ca dracu' de tămâie.

Asta fac mulţi bărbaţi. Cunosc o femeie de câteva săptămâni sau luni şi încep cu regulile şi comportamentul de gelozie şi control. Nu există cale mai sigură spre nefericire decât un bărbat disperat după validare.

Dacă îi impui reguli, feminitatea ei va scădea şi va deveni o legumă prizonieră într-o relaţie şi pe tine nu te va ajuta cu nimic. Dacă femeia de lângă tine nu e feminină tu nu mai poţi să fii masculin.

Aşa cum ea nu îşi va mai exprima feminitatea, tu nu îţi vei mai exprima masculinitatea.

Amândoi pierdeţi.

Apoi, imaginează-ţi, ce femeie pleacă de lângă un bărbat care nu-i cere nimic, o iubeşte şi e super puternic prin atitudine şi personalitate, un bărbat care e iubit de majoritatea femeilor?

Un bărbat slab se gândeşte „Cum să îmi imaginez iubita cu altul?" E greu când gândeşti cu o mentalitate sărăcăcioasă.

Când ai o femeie pe care te gândeşti să o legi de pat să nu scape din ochii tăi, eşti slab şi e normal să fie aşa.

Când ai zeci de femei care de abia aşteaptă un semn de la tine, cum te simţi? Mai eşti disperat că una din ele dansează sexy într-o discotecă?

Dacă îţi imaginezi că femeia de lângă tine e doar lebăda albă, mergi şi vorbeşte cu toţi bărbaţii înşelaţi, părăsiţi, divorţaţi şi toţi vor avea poveşti despre lebăda neagră.

Vei vedea adevărul dincolo de aparenţe.

Până când nu accepţi că femeia iubită de tine este şi un pornostar şi o mamă desăvârşită, nu accepţi realitatea.

Cât timp nu accepţi asta vei alerga să pui inelul de căsătorie pe mâna lebedei albe şi vei găsi în jur doar lebede negre.

Toată povestea de mai sus este valabilă şi invers.

Ca şi femeie, nu distruge masculinitatea bărbatului

tău. Lasă-l să se uite la alte femei şi la filme porno. O va face oricum ferit de tine pentru că bărbaţii când văd anumite trăsături feminine se excită aproape instant.

Dacă va şti însă că tu înţelegi acest fenomen te va respecta şi nu va dori să te piardă şi de aceea nu îţi va arăta lipsă de respect.

Arată-i ca femeie că pui preţ pe tine şi nu te va da pe niciuna din femeile după care din când în când, se mai uită.

Cum se exprimă nevoia de validare?

telefon: te superi când nu ţi se răspunde, când nu primeşti mesaj înapoi, dacă ai relaţie vrei să vezi ce se întâmplă în telefonul partenerului sau partenerei

verbal: faci reproşuri oamenilor pentru că nu îţi acordă atenţia, timpul sau energia lor nonverbal: faci mutre, te superi, întorci spatele partenerului în pat dacă nu primeşti ceea ce ai nevoie comportament: începi să ai resentimente faţă de oamenii din jur sau de cei cu care ai relaţii de cuplu, începi să te răzbuni înşelând, minţind, sabotând control: ai o dorinţă puternică de a controla viaţa altor oameni dovezi: ceri permanent dovezi de iubire, atenţie, afecţiune, prietenie.

Un om care este lipsit de iubire de sine, de respect de sine şi de încredere în sine, are nevoie de confirmarea din exterior că este o persoană valoroasă.

Nevoia de validare te face să rămâi într-o relaţie de ochii lumii când în intimitate sunteţi varză.

Nevoia de validare te face să cauţi emoţii inferioare în loc de iubire superioară.

Există diferenţa între să nu ai nevoie de validare şi lipsă de respect. Dacă îşi bate joc de mine, îi dau viteză.

Exerciţiul cel mai simplu pe care îl poţi face zilnic:

nu te uita în telefonul partenerului sau pe contul de Facebook nu îl întreba unde a fost şi ce a făcut decât dacă începe el să îţi povestească nu încerca să îl controlezi şi manipulezi pentru a se comporta cum ai vrea tu încearcă să păstrezi la minim dovezile şi cererile de iubire; dacă le ceri ele sunt din obligaţie, deci false.

GELOZIA ŞI PROIECŢIILE
sau
„Dacă mă iubeşti îmi dai parola ta de Facebook”.

„Vindecarea geloziei începe când vom vedea ce este de fapt cu ea. O nemulţumire legată de propria persoană” (Joan Didion)

La fel ese cu gelozia.

Iubirea curată, necondiţionată nu vine fără gelozie ci înseamnă asumarea şi gestionarea geloziei.

Nu cred că se poate vorbi despre lipsă de gelozie decât dacă eşti o persoană ce nu simte nimic.

Gelozia este specifică şi este cu atât mai puternică şi mai sălbatică, mai violentă în acţiune, vorbă şi gând cu cât omul este mai aproape de starea lui primară de animal. Cu cât omul este mai evoluat, cu atât el gestionează gelozia mai bine.

Când spun gestionează, mă refer la faptul că gelozia există la noi toţi, doar că oamenii evoluaţi au grijă să nu rănească pe nimeni pe baza geloziei lor, fizic, emoţional şi spiritual.

Când am postat titlul din acest capitol pe Facebook, prima mea reacţie a fost „Oau, câtă ipocrizie!”

Plin de oameni care spuneau, citez:

„Gelozia e o trăire aflată pe treptele inferioare ale dezvoltării de sine, asemenea persoane nu merită să le ai

prin preajmă, că nu ai ce învăţa de la ele, servesc doar ca exemplu negativ”.

„Pentru că ei, oamenii, nu cunosc iubirea! Pentru că ei, oamenii, nu ştiu că iubirea desăvârşită înseamnă intimitate + pasiune + angajament. Pentru că ei, oamenii, nu ştiu că a iubi cu adevărat pe celălalt înseamnă a-i elibera de aşteptările tale”.

Ce ne mai place să vorbim despre perfecţiune fiind conştienţi de mediocritatea noastră…

Oamenii evoluaţi spiritual nu se aruncă înainte trâmbiţând iubirea perfectă lipsită de orice emoţie negativă pentru că a fi om înseamnă să şi trăieşti emoţii negative.

Să pretinzi că eşti perfect şi imun la trăiri absolut umane este nesimţire nu evoluţie.

De obicei, oamenii care se laudă că nu sunt geloşi au următoarele caracteristici:

- se masturbează, nu au relaţii şi în acel moment nu simt gelozie
- mint
- sunt într-o relaţie în care în acel moment totul este frumos şi într-adevăr nu există motive de gelozie.

Totuşi, eu vreau să subliniez că există momente într-o relaţie care îţi vor declanşa gelozia.

Ce faci în acele momente?

Gelozia este o trăire naturală pe care toţi am avut-o, o avem şi o vom avea oricât de spirituali şi evoluaţi vrem să fim.

La bărbaţi, gelozia este un mecanism de protecţie pentru a nu fi nevoiţi să crească un copil ce nu este al lor. De aceea studiile arată că bărbaţii sunt foarte deranjaţi de imaginea partenerei care face sex cu alt bărbat.

Femeile sunt geloase pe dovezile de afecţiune arătate

de partener altei femei, deci femeia încearcă să protejeze resursele economice şi afective pentru a nu fi împrăştiate de bărbat în alte părţi.

Bărbaţii aleargă să îşi împrăştie genele şi e de înţeles mecanismul geloziei. Să creşti un copil ce nu este biologic al tău înseamnă că ţi-ai ratat scopul ca şi individ al speciei, acela de supravieţuire şi înmulţire.

Femeile au nevoie de protecţie şi resurse pentru a creşte copiii şi de aceea e de înţeles şi la ele mecanismul geloziei. Nu vrei ca bărbatul care te-a lăsat însărcinată să facă copii şi cu alte femei pentru că apoi trebuie să te lupţi pentru resursele ce le vei avea tu şi copilul sau copiii tăi. Mai bineţe lupţi înainte.

Evident, aceste mecanisme sunt vechi de mii sau chiar milioane de ani. La fel cum e emoţia ruşinii, a fricii sau alte emoţii foarte vechi însă foarte vii azi.

Ascunderea rahatului sub covor nu face decât să împută toată casa.

Dacă crezi că nu eşti gelos înseamnă că nu te cunoşti suficient de bine. E ca şi când ai spune că ţie nu ţi-e foame sau sete pentru că eşti prea evoluat pentru asta.

Acum întrebarea e ce e important, să nu simţim gelozia deloc sau să o gestionăm bine şi să nu stricăm relaţiile?

Din cauza idealiştilor care predică iubirea necondiţionată dar sunt în stare să bage cuţitul în partenerul infidel avem problemele acestea.

Cine spune că nu e deloc gelos, niciodată, MINTE DE ÎNGHEAŢĂ APELE. Dacă nu eşti în perioada de îndrăgostire şi ataşament atunci poţi să nu fii gelos. Când eşti doar atras sexual, atunci ÎŢI PERMIŢI să nu fii gelos.

Am avut vreo 10 luni de burlăcie între ultimele două relaţii serioase din viaţa mea.

Aveam permanent o listă de 8 – 9 fete cu care mă vedeam. Nu puteam să mă văd cu toate şi trebuia să le aburesc cât de bine puteam ca să îmi păstrez şansele de a

le vedea atunci când mi-aş fi dorit.

De toate îmi plăcea însă mă puteam ocupa de una, maxim două odată. Alergatul după fuste consumă energie…

În situaţia asta, nu doar că nu eram gelos dar m-aş fi bucurat ca aceste femei să aibă alţi bărbaţi în viaţa lor care să se ocupe de ele cât timp eu sunt indisponibil.

În perioada asta eram mare avocat al maturităţii emoţionale, al lipsei de gelozie şi posesivitate, al evoluţiei spirituale, al iubirii liber acceptate şi necondiţionate.

Lucrurile se schimbă însă când eşti într-o relaţie monogamă.

De ce intrăm în relaţii monogame?

Pentru că iubirea capătă o cu totul altă profunzime alături de o persoană care simţi că îţi este partener şi te completează fizic şi sexual, emoţional şi mental, spiritual şi vocaţional.

Când depăşeşti hormonii atracţiei, ai îndrăgostirii şi ai ataşamentului şi îţi dai seama că omul de lângă tine prin simpla lui existent te inspiră şi te face să fii un om mai bun.

Când întâlneşti o astfel de persoană, sufletul-pereche, şi te laşi pradă trăirilor, se produce combinaţia dintre animal şi fiinţa spirituală din tine, despre care vorbeam la filosofia iubirii.

Este o iubire pe care oricine ar trebui să o trăiască măcar odată în viaţă şi atunci poate spune că a înţeles o parte din sensul acestei vieţi.

În iubirea totală, care implică fiinţa în totalitatea ei, uneori vei fi o fiinţă inferioară şi uneori o fiinţă superioară.

Fiinţa inferioară va fi posesivă şi geloasă, egoistă şi va fi interesată să îşi satisfacă doar nevoile proprii.

Fiinţa superioară va iubi necondiţionat, va respecta partenerul ca om egal ca valoare, se va gândi la nevoile lui şi îi va dori binele fără să se gândească la interesele egoiste şi personale.

Acum, depinde de fiecare om cât de mult poate să trăiască fiind fiinţă inferioară şi cât fiinţă superioară.

Dacă trăieşti ca o fiinţă inferioară, atunci gelozia va fi a unui om prost. Dacă trăieşti ca fiinţă superioară, gelozia va fi a unui om inteligent.

Am să îţi explic diferenţa dintre geloşii proşti şi geloşii deştepţi.

Geloşii proşti îşi fac praf viaţa, relaţiile de cuplu, sunt permanent lipsiţi de iubire, suferă enorm şi sunt până la urmă doar nişte rataţi. Geloşii proşti sunt cei care comit o crimă din gelozie şi ajung la puşcărie pentru 15 ani, distrugându-şi astfel viaţa pentru că nu au învăţat la timp ce este gelozia şi inteligenţa emoţională.

Geloşii inteligenţi îşi GESTIONEAZĂ gelozia. Când simt că sămânţa geloziei încolţeşte în sufletul lor se întorc spre ei înşişi fără să arunce cu propriile gânduri, sentimente şi acţiuni spre partener. Geloşii inteligenţi îşi pun întrebările potrivite:

- care sunt slăbiciunile mele acum?
- ce îmi lipseşte şi ce mă face nefericit?
- de ce am nevoie de validare din partea altora?
- ce pot să fac acum pentru a alunga emoţiile negative?
- cum să spun persoanei iubite ce simt ca un om superior?

Apoi respiră adânc, se liniştesc şi ies din vizuină în faţa vieţii, a partenerului, a iubirii, transformaţi, învingători în lupta cu demonii interiori.

Uneori exerciţiul acesta de învingere a propriilor

demoni se poate desfăşura şi zilnic însă în urma lui vine o maturitate extraordinară şi o capacitate de a nu mai lăsa niciodată gelozia să te afecteze pe tine sau pe cei dragi din viaţa ta.

Demonii noştri interiori şi proiecţia

Am să explic cât mai simplu posibil ce este proiecţia: un mecanism psihologic ce îţi permite să iei ceea ce se află în mintea şi sufletul tău şi să pui totul pe un perete ca să vezi ce se află în tine. Este foarte greu să vedem ce este în noi dacă nu proiectăm pe un perete.

Un laptop nu ştie cum e filmul ce îl are pe harddisk decât dacă proiectează cu ajutorul unui proiector pe perete.

La fel şi omul, dacă proiectează ce se află în el pe alt om, atunci descoperă ce se află în el, privind acel om.

Pereţii pe care oamenii proiectează ceea ce este în interiorul lor sunt alţi oameni.

Acum, partea distractivă.

Proiectăm pe cei din jur şi lucrurile bune din noi, şi atunci spunem că „admirăm un om" pentru calităţile lui dar de fapt admirăm calităţile ce sunt în noi dar nu le-am explorat încă.

Sau spunem că un om „ne enervează" şi nu ne plac anumite trăsături la el care de fapt sunt trăsăturile noastre negative ce le-am ascuns şi nu le recunoaştem.

Şi tot timpul va fi cineva care se crede un pic mai deştept şi o să zică: „dacă nu îmi plac violatorii, înseamnă că sunt şi eu violator?"

Răspunsul este DA.

Doar că mintea umană este mult mai subtilă şi nu funcţionează aşa simplu ca să o înţelegi tu.

Ce este violul? Este un abuz. Deci ţie nu îţi place abuzul pe care nu îl recunoşti în tine.

Întrebarea atunci este „de ce anume abuzezi în viaţa

ta astfel încât atunci când vezi abuzul comis te revolţi?”

Cu toţii suntem abuzatori într-un fel sau altul. Unii abuzează de vicii, alţii îşi chinuie trupul iar alţii chiar abuzează de alţi oameni. Când priveşti lucrurile aşa, îţi dai seama că proiecţia nu greşeşte niciodată.

Buuun. Sper că m-am făcut înţeles legat de proiecţie. Acum să vedem cum proiecţia şi gelozia creează un amestec mortal.

Gelozia şi proiecţia: otravă pentru orice suflet

Eu, când eram burlac şi vorbeam pe messenger sau Facebook cu o fată de care îmi plăcea, încercam să duc lucrurile spre sex. Flirtam, glumeam, făceam aluzii sexuale, foloseam tehnici de seducţie şi încercam să îi intru în chiloţi.

Am avut tot timpul o minte murdară. Apoi, în relaţie mă cuminţeam relativ pentru că iubeam şi eram fericit însă fantomele trecutului erau acolo şi aşteptau să mă muşte de fund.

Ce crezi că s-a întâmplat când iubita mea stătea cu un tip pe Facebook, râdea şi glumea şi îmi spunea: „haha, ce tare e tipul ăsta!”

Mi s-a urcat tot sângele în cap.

Pentru că am proiectat propria mea minte murdară pe interacţiunea dintre băiatul ăla şi iubita mea. Nu conta că erau doar prieteni, că se ştiau din liceu, că şi el avea o relaţie fericită.

În mintea mea murdară, dacă un bărbat şi o femeie vorbesc pe Facebook şi se simt bine făcând asta, vor să facă sex.

Şi am făcut un lucru deloc corect. Am luat ceea ce se afla în mintea mea murdară, comportamentele mele şi le-am aruncat pe iubita mea şi acest prieten al ei. Dar astea nu erau gândurile lor şi nici comportamentele lor, cel puţin până la proba contrarie.

Aceştia erau DEMONII MEI INTERIORI.

Am citit pe net că un tip ce lucra în Spania era gelos pe soţia sa din România. Într-o zi, venind să o viziteze s-au certat pentru că ea vorbea cu nişte oameni pe Facebook şi a omorât-o. Apoi a scris cu markerul pe piciorul ei: „Facebook”.

Tipul fusese în ultimele 6 luni în Spania. Acum, pentru că ştii despre proiecţie, gelozie şi demoni interiori, hai să facem o presupunere. De unde crezi că a avut omul ăsta atâta ură pe soţia lui, atât de multă gelozie? Este posibil ca el în alea 6 luni în Spania să fi stat pe Facebook, să fi făcut sex cu alte femei şi apoi să fi proiectat pe soţia lui aceste lucruri?

Hai să îţi spun un secret.

Când o persoană este foarte geloasă pe tine fără motive foarte bine întemeiate, este geloasă din orice, atunci sunt şanse mari ca acea persoană să aibă ea însăşi gânduri de a înşela, de a face sex cu alte persoane sau posibil să fi făcut deja şi proiectează pe tine sentimentele şi gândurile acestea.

Eu am gânduri despre sex cu alte femei dar pe tine te voi omorî pentru că îmi eşti infidelă.

Soluţii

Se poate ca partenera sau partenerul să îmi fie infidel sau infidelă?

DA.

Pot preveni asta?

NU.

Ce să fac?

În loc să îţi focusezi eforturile pentru a preveni, apăra, proteja organele sexuale ale partenerului sau partenerei tale, mai bine îţi controlezi tu stările

emoţionale. Vei câştiga mult mai mult.

Vei simţi gelozia şi e normal. Cât timp poţi să simţi foame, ruşine, frică, iubire, bucurie, entuziasm, poţi să simţi şi gelozie.

Nu trebuie să elimini gelozia ci să o GESTIONEZI.

Asta înseamnă că te va ajuta ca şi exerciţiu de dezvoltare personală.

Nu strica relaţia, nu apărea în faţa partenerei sau partenerului ca un om slab. Respiră, fă sport, elimină negativul. Dormi. Apoi discută.

Soluţii:

(1) Dacă ai sentimente negative este extrem de important să scoţi otrava psihică din tine. Fără să faci absolut nicio acuzaţie la adresa partenerului, roagă-l să îşi facă 5 minute pentru o discuţie şi să te asculte. Spune-i exact ce simţi, spune-i din ce motiv, spune-i că este legat de demonii tăi interiori care nu au legătură decât cu propria ta persoană însă te macină şi în momentul ăsta simţi nevoia să spui lucrul ăsta. Doar exprimarea acestor sentimente puternice negative te va uşura foarte mult. Dacă le ţii în tine, vor exploda şi vor face mult rău în jur, în primul rând ţie şi apoi persoanelor pe care le iubeşti.

Atenţie! Când vorbeşti, nu acuzi, ci doar spui ce simţi tu.

(2) Dacă există motive întemeiate pentru gelozie, înseamnă că partenerul tău nu are toate nevoile satisfăcute în acel moment în relaţie şi caută altceva. E OK. Educă-ţi partenerii de cuplu să vorbească cu tine despre ceea ce simt. Dacă se simt iubiţi şi acceptaţi vor vorbi cu tine. Dacă acuzi şi judeci, nu îţi vor spune niciodată despre sentimentele şi gândurile lor ascunse.

(3) Aplică ce te învăţ în capitolul despre rezervoarele

iubirii şi limbajele iubirii şi calitatea relaţiei tale va creşte enorm. Nu doar partenerul va fi mai fericit şi nu va simţi nevoia să caute în alte părţi dar chiar dacă se uită în alte părţi, tu eşti la un nivel de evoluţie care îţi permite să priveşti cu detaşare totul şi să găseşti ceva şi mai bun pentru tine.

(4) Nimic nu este întâmplător şi totul se întâmplă pentru binele tău. Gestionează gelozia pentru că este un curs de dezvoltare personală. Priveşte-te când acţionezi ca fiinţă inferioară, mică, săracă, geloasă şi când acţionezi ca fiinţă superioară, ce nu are nevoie de validare şi poate să accepte şi să iubească necondiţionat pentru că are deja tot ce îi trebuie în interior.

(5) Dacă partenerul tău caută în alte părţi ce nu primeşte în relaţie cu tine, asta înseamnă că şi tu poţi face la fel. Poate partenerul actual e un bun partener sexual, sau bun prieten, sau mergeţi în excursii faine împreună. Dacă sunt anumite lucruri care vă leagă dar relaţia nu vă împlineşte complet, nu renunţa la ceea ce vă puteţi oferi unul altuia şi încearcă varianta de relaţie multiplă în care şi tu şi partenerul sau partenera aveţi mai multe relaţii în acelaşi timp. Nu tot timpul poţi să găseşti totul la o singură persoană. Dacă găseşti şi e reciproc, fă nunta. Dacă nu, încearcă relaţiile multiple.

NICIODATĂ nu e vina partenerului că tu simţi gelozia. Simţi gelozia pentru că eşti slab în interior şi asta e OK. Nimeni nu e puternic 100% din timp.

Dacă te face să te simţi mai bine, eu, Pera Novacovici, de 31 de ani, am fost gelos ultima oară în ziua de 7 iulie 2012 la ora 23:16. Mi-am pus întrebările pe care le ai mai sus, mi-am înfruntat demonii şi am discutat cu iubita mea despre asta.

A doua zi eram alt om, un învingător. Singura

schimbare care s-a produs a fost în mine, când mi-am dat seama că latura mea superioară poate să o domine pe cea inferioară.

BOLILE IUBIRII
sau când iubirea (sau lipsa ei) naşte monştri

„Păsările din colivie mai pot să zboare? Copii abuzaţi mai pot să iubească?” (Esmeralda, Notre Dame de Paris)

Odată cu acest capitol începem să facem trecerea spre latura noastră superioară, spre iubirea superioară.

Dacă până acum, atracţia, îndrăgostirea sunt fenomene ce ţin foarte mult de hormoni, de mamiferul de noi, de perpetuarea speciei, de acum intră în joc şi sufletul nostru.

Vei vedea rapid diferenţele şi nu uita că iubirea inferioară şi cea superioară se întâmplă în acelaşi timp în noi. E important să le putem vedea separat şi cum anume se îmbină pentru a putea trăi o iubire complete.

Există un mic secret al iubirii.

Ea nu există în afară. E doar înăuntru.

Dacă aştepţi iubirea din exterior, tot timpul vei fi dezamăgit pentru că eşti ca un cerşetor care întinde mâna după puţină iubire.

Partea bună e că atunci când te cunoşti suficient de bine, (unii mai repede, alţii niciodată), descoperi că iubirea e în tine. În momentul în care începi să te iubeşti pe tine suficient, să te respecţi. Îţi dai seama la un moment dat că odată cu succesul, rezultatele şi maturitatea în viaţă vine mai multă iubire decât ai nevoie.

Şi atunci simţi nevoia să îi iubeşti pe cei din jur. Poţi să ajuţi în mod dezinteresat, să iubeşti o persoană fără devierile care le vom descrie mai jos.

Dar dacă nu ai iubire în tine, o să o cauţi la alţii. Dacă nu ţi-o vor da vei ajunge un om mic şi necăjit care e supărat pe toţi şi pe toate. Pentru că cere prima oară în loc să ofere prima oară.

Iubirea nu e ca şi banii. Iubirea dacă o dai, nu ai mai puţină, ai MAI MULTĂ.

Ăsta e secretul…

Şi dacă nu vei reuşi să iubeşti, în loc să mergi în sus, vei merge în jos… şi ajungi la terapie sau la puşcărie sau la cimitir…

Oricum, fiecare trebuie să experimenteze pe pielea lui.

Cu toţii am iubit şi am fost iubiţi, măcar un pic.

Când eram copii, nu am fi putut supravieţui fără mama noastră şi tatăl nostru. Încă din pântecele mamei am simţit cu toţii iubirea mamei, apoi la naştere, în perioada când am fost vulnerabili şi neputincioşi, tot mama - prin atingerea, afecţiunea şi grija ei - a făcut să putem supravieţui şi creşte. În anii ce au venit şi tatăl a jucat un rol foarte important, iar la vârsta adolescentă, când începe revolta copiilor, se petrece ceva ciudat.

Eram obişnuiţi cu mama sau/şi tatăl care ne iubeau. Era o iubire necondiţionată. Acel moment în copilărie când mama te strânge în braţe şi îţi spune: „Te iubesc, te iubesc, TE IUBESC! Eşti tot ce am mai scump pe lumea asta”.

Mai târziu a venit o vreme când ne-am îndrăgostit de o altă persoană, la şcoală, pe stradă sau oriunde altundeva. Şi am iubit şi am devenit vulnerabili. Şi am suferit şi am plâns, şi am încercat să iubim din nou, doar pentru a suferi din nou.

Apoi ne-am închis inimile cu lacăte şi am hotărât să nu mai iubim, sau oricum, să iubim doar puţin, nu mai mult decât suntem iubiţi, ca să nu fim fraieri. Şi am hotărât că deşi ne vom „împrumuta” celorlalţi câte puţin, nu ne vom mai dărui total niciodată, pentru a nu mai suferi niciodată.

Şi aici începe drama umană a iubirii.

Am participat acum câţiva ani la un workshop unde a fost invitat unul dintre cele mai mari personalităţi ale psihologiei transpersonale, Marc Allain Deschamps, care a vorbit din experienţa sa în urma a peste 30 de ani de terapie cu oameni a căror problemă cea mai mare era iubirea, sau mai exact, lipsa ei.

În continuare este un scurt rezumat al patologiei iubirii, sau a „bolilor" iubirii, văzută de profesorul francez.

Iubirea oedipiană

În psihanaliză, Sigmund Freud a asociat „complexul lui Oedip" cu o perioadă din viaţa oricărui copil, în jurul vastei de 3 – 5 ani, când copilul dezvoltă o afecţiune puternică pentru părintele de sex opus, manifestând o anumită teamă şi gelozie faţă de părintele de acelaşi sex. În mod normal, acest complex se rezolvă de la sine şi nu rămân urmări.

La băieţi se numeşte complexul lui Oedip, iar la fete complexul Electra.

Dacă însă pe plan psihic acest complex nu este rezolvat, la vârsta adultă, o persoană poate ajunge la această formă de iubire, iubirea oedipiană, în care ori îşi caută pe cineva care să semene cu prima iubire (părintele), ori îşi va alege ca parteneri persoane cu o personalitate ştearsă, care nu pot concura cu imaginea perfectă a părintelui. Mai mult, nicio relaţie nu va fi aprofundată, aceste persoane suferind de o incapacitate de a lega relaţii profunde cu persoanele de sex opus.

Fiul nu poate iubi altă femeie pentru că niciuna nu se ridică la nivelul mamei, iar mama, subtil, îşi urăşte nora, dacă totuşi se ajunge la o căsnicie. Nu o deranjează însă ca fiul să aibă aventuri, pentru că ea ştie că el se va întoarce la ea într-un final. Multe mame provoacă divorţuri fără să îşi ideea seama, doar din acest impuls care vine de la un

complex Oedip nerezolvat.

În cazul fetelor, tatăl se ocupă de fată, este gelos, îl interzice să fie cochetă, să se aranjeze, să se rujeze şi viceversa, fiica îşi caută tot timpul un bărbat după chipul şi asemănarea tatălui, dar niciodată nu va găsi, pentru că nimeni nu e ca tata. Aceşti copii la viaţa adultă riscă să rămână fără parteneri.

Există şi o poveste despre cât de periculos este acest complex dacă rămâne nerezolvat.

Un bărbat, pe care profesorul francez l-a numit „ucigaşul de femei” vine de 3 ani la terapie.

Acest bărbat are un complex Oedipian nerezolvat, încă îşi iubeşte mama, inconştient, şi nicio femeie nu este suficient de bună pentru el.

A găsit o femeie foarte frumoasă, în Elveţia, care era şi foarte bogată, şi s-a căsătorit cu ea. Însă pentru că el nu putea iubi, când această femeie s-a îndrăgostit de el, acesta a început să o înşele. Şi i-a spus că o înşală.

Nevasta sa a suferit un şoc foarte puternic, în urma căruia a făcut un cancer, pentru că avea sistemul imunitar foarte slăbit. Bărbatul a îngrijit-o cu foarte mult devotament, timp de 3 ani, după care femeia a murit. Părinţii fetei văzând că a avut mare grijă de ea în acei 3 ani, i-au lăsat o casă foarte mare. Întreaga casă era un muzeu, pentru că bărbatul nu atinsese nimic din multe camere de la moartea soţiei şi erau şi foarte multe poze cu soţia decedată şi obiecte neatinse.

Apoi, bărbatul a început o relaţie cu o româncă. Aceasta l-a învăţat şi limba română, şi s-au căsătorit destul de repede. Când femeia s-a îndrăgostit de el, bărbatul bineînţeles că nu a putut aprofunda relaţia şi iubi la rândul lui, din cauza imaginii mamei, şi a început o relaţie cu o olandeză. Când noua soţie a aflat, a intrat într-o criză şi a ajuns la spital. Ar fi murit, dar fratele româncei care lucra pe un vapor, a trecut prin oraş şi a luat-o de la spital. A

dus-o înapoi în România şi femeia a stat un an de zile într-un cărucior cu rotile. Doctorii spun că din cauza suferinţei psihice şi sufleteşti probabil nu îşi va reveni complet niciodată.

Apoi olandeza, şi-a luat cele 2 fiice şi s-a mutat în „casa muzeu”, s-a măritat cu bărbatul şi a schimbat totul în casă. Acum sunt într-o perioadă în care se ceartă des, iar acest bărbat, „ucigaşul de femei”, vine la terapie odată pe săptămână la profesorul francez, care a spus că se aşteaptă la o nouă dramă. Dacă aflu noutăţi am să vă ţin la curent.

Ce trebuie să reţineţi e că acest bărbat este un om blând şi cumsecade şi n-are deloc intenţii rele. Ci doar un complex Oedipian nerezolvat.

Iubirea gelozie

Gelozia este unul dintre cele mai puternice sentimente umane, şi persoana geloasă, se consideră atât de înjosită în cercul social, atât de mare e ruşinea şi suferinţa, încât ajunge să considere că are dreptul să îşi ucidă fiinţa iubită sub deviza: „Dacă eu nu te pot avea, nu te va avea nimeni”.

Nu cred că există formă mai egoistă decât aceasta de a iubi pe cineva. Gelozia, ca formă a temerii de a pierde, e foarte strâns legată de nesiguranţa unei persoane de a păstra pe cineva. Ştii că nu eşti cel mai bun/ bună şi ţi-e frică de altul mai bun, că o să îţi ia obiectul/ fiinţa iubirii tale.

Aceşti oameni sunt nebuni, şi asta o spune un terapeut care are pacienţi de peste 30 de ani. În puşcărie, 80 la sută din femei sunt pentru crime pasionale, adică din gelozie. Iar bărbaţii care îşi bat şi omoară femeile sunt foarte mulţi.

La început poate fi flatant, poţi să îţi spui „mă iubeşte mult, de asta e gelos sau geloasă” apoi viaţa devine un iad.

Şi dacă râzi sau sfidezi o persoană geloasă, trezeşti o furie sălbatică în această persoană care poate ajunge să te ucidă.

Omul foarte gelos sau femeia foarte geloasă sunt maniaci, oameni nebuni, şi trebuie să scapi de ei cât mai repede, dacă eşti într-o relaţie cu o astfel de persoană.

Este vorba de marii geloşi, evident, nu de micile gelozii de care toţi suferim uneori.

Iubirea închisoare

Acest tip de iubire are multe forme. În copilărie, de obicei, mamele îşi tratează copii cu o astfel de iubire. Dacă tatăl lipseşte, mama îşi posedă copii, îi supraprotejează. Dacă sunt băieţi, ori rămân virgini până târziu, ori fac sex cu „tot ce mişcă” însă iubirea devine o necunoscută pentru aceste persoane.

De obicei, în acest tip de iubire, mama consideră că nu a născut, şi este încă aceeaşi fiinţă cu copilul ei, sau a născut dar nu i s-a tăiat cordonul ombilical şi spune „poţi să te îndepărtezi un pic, dar oricum am să te trag înapoi”. Poate ştiţi mame care spun copiilor: „Vreau să ştiu tot timpul unde eşti, ce faci, cu cine te împrieteneşti”.

Când tatăl îşi supraprotejează fiica, este tot iubire închisoare. La fel şi mama care îşi supraprotejează fiul. Poate ai văzut mamă şi fiică care arată la fel pe stradă: freză, îmbrăcăminte, etc. Tot despre iubirea închisoare este vorba.

Sau într-o familie care spune: „noi suntem speciali, diferiţi faţă de restul, noi nu primim musafiri, tu nu ai voie să îţi faci prieteni sau să îi aduci acasă”.

Toate acestea duc la tulburări mai târziu, când copilul devenit adult, va găsi imposibil să iubească şi să relaţioneze cu persoanele de sex opus.

Iubirea murdară

Acest tip de iubire este când un bărbat şi o femeie care pretind că se iubesc, acceptă să participe la orgii sexuale, să schimbe parteneri, să facă „ménage à trois”.

O poveste, care e foarte cunoscută în mediile psihologice, spune că o femeie, iubea foarte mult un bărbat, dar îl înşela cu alţi doi. Cu alte cuvinte, acesta era un exemplu perfect de iubire murdară, pentru că deşi femeia pretindea, şi probabil chiar îl iubea pe acest bărbat, îl înşela totuşi cu alţi doi.

Într-un sfârşit, nemaiputând suporta, pentru că nici nu se despărţeau, femeia insistând că ea îl iubeşte foarte mult, dar nu înceta relaţia cu ceilalţi doi, bărbatul s-a sinucis, strangulându-se cu un cablu electric, în casa lor.

Femela a venit de la lucru şi l-a găsit mort, şi lângă o scrisoare în care bărbatul explica cum s-a omorât din cauza ei, iar scrisoarea se încheia cu: „Să ştii că tu mai omorât!”

Intrând în panică, femeia a luat scrisoarea şi a şifonat-o, a aruncat-o la gunoi, apoi şi-a sunat pe unul din cei doi bărbaţi şi i-a spus: „Vino repede că mi-am omorât bărbatul, ajută-mă să ascundem cadavrul”.

Bărbatul a venit şi şi-a dat seama care e situaţia şi a chemat poliţia, care negăsind dovezi, a întrebat de ce a durat 6 ore să îi cheme, şi i-a arestat pe cei doi pentru crimă. Apoi, căutând indicii, la locul sinuciderii, au găsit scrisoarea în coşul de gunoi şi au spus: „Ăsta nu e caz pentru noi, ci pentru psihologi”, şi aşa s-a ajuns la un exemplu despre consecinţele iubirii murdare şi vina uriaşă care încarcă mintea şi sufletul persoanelor implicate, această femeie crezând în inconştient că ea l-a ucis pe bărbatul ei.

Iubirea prostituţie

Această formă de iubire este relativ simplă şi titlul

explică totul. Are loc când se oferă obiecte materiale sau favoruri pentru afecţiune, sex sau iubire. Astfel se educă prostituţia.

Totuşi, experienţa mea de viaţă şi toate situaţiile pe care le întâlnesc aproape zilnic, îmi spun că aceste cuvinte „prostituţie”, „curvă”, „târfă” nu mai au ce căuta în vocabularul nostru.

Sexul este folosit ca formă de manipulare şi de către cele mai fidele şi respectuoase femei.

În cartea „De ce fac femeile sex: înţelegând motivaţia sexuală de la răzbunare la aventură (şi tot ce se află între)” http://www.amazon.com/Why-Womenhave-Sex-understanding/de/0805088342 aflăm că femeile fac sex pentru o varietate uriaşă de motive, printre care şi iubirea însă de cele mai multe ori pentru orice alt motiv decât iubirea.

O soţie care vrea termopane noi sau o excursie sau orice altceva de la bărbatul ei e foarte probabil să îi ofere favoruri sexuale.

Pentru a evita stricarea relaţiei, pentru a nu aduce emoţii negative, pentru a nu respinge şi alte multe motive, femeile vor face sex.

Bărbaţii vor folosi orice strategie şi armă din arsenalul de seducţie pentru a face sex cu o femeie. Ce înseamnă atunci cuvântul prostituţie?

Iubirea violentă

Deviza ei este: „Cu cât mă bate mai mult, cu atât mă iubeşte mai mult”. În România este o mare problemă cu violenţa conjugală şi multe femei sunt educate greşit să creadă că că dacă bărbatul le bate, înseamnă că îl pasă şi are sentimente pentru ele.

Ce e cel mai rău este faptul că, cu cât suporţi mai mult, cu atât e mai greu să te desparţi şi mai mult, există cupluri perverse, în care ea provoacă ca să fie lovită.

Profesorul Marc Allaln Dechamps spune că după prima palmă trebuie părăsit bărbatul care îşi loveşte femeia. Pentru că e un obicei „şi chiar dacă timp de 7 – 8 zile vin scuze, cadouri, un comportament fără reproş, va lovi din nou”.

Este foarte periculoasă această formă deviantă de iubire, pentru că nici femeia nu este total inocentă faţă de comportamentul bărbatului. În certurile de dinainte de bătaie, ea ştie cum să provoace şi ce să spună în aşa fel încât bărbatul să se enerveze la culme.

Iubirea narcisistă

Adică iubirea de sine. Din păcate, aceasta nu se poate vindeca. Oamenii se iubesc atât de mult pe ei, încât nu pot iubi pe altcineva. Când îşi aleg o altă persoană, o iubesc foarte puţin, pentru că se pot vedea ca într-o oglindă, persoana cealaltă îi admiră la maxim; dar cu cât trece timpul, cu atât narcisistul devine mai mare şi mai important, şi persoana cealaltă mai mică până e invizibilă. Trebuie să evitaţi astfel de oameni, pentru că ei trăiesc doar pentru ei, în permanenţă.

Aceştia fug când vine momentul în care trebuie să aprofundeze o relaţie şi sunt scoase la suprafaţă lucruri mai puţin plăcute despre ei.

Iubirea Don Juan

Aceasta provine tot dintr-un complex Oedip sau Electra nerezolvat; bărbatul face totul până posedă odată o femeie, apoi dispare. Deviza este: „Te-am avut, te-am lăsat”.

La femei, acest tip de iubire se manifestă la femeile care excită bărbaţii şi apoi îi alungă.

Iubirea „Dacă...”

Părinţii care îşi cresc copii cu „te iubesc dacă: eşti cuminte, ai note bune, vorbeşti frumos, eşti curat”, etc. Când aceste persoane, ajung adulţi, vor ajunge să ceară partenerilor aceleaşi lucru.

Te iubesc DACĂ… Acest tip de iubire se mai numeşte şi iubirea şantaj.

Aşadar, cum iubim cu adevărat?

Soluţie

Piramida lui Maslow spune că există 5 trepte ale nevoilor umane. Există şi variante cu 6, 7, 8 sau 9 trepte, însă am să mă opresc la cea cu 5, pentru că pentru ce avem noi nevoie e suficient.

(1) Cea mai de jos, reprezintă nevoile fiziologice: apă, mâncare somn.

(2) Apoi nevoile de securitate: casă, familie, siguranţa zilei de mâine.

(3) Nevoia de iubire şi de apartenenţă: să faci parte dintr-un grup social, să fi iubit.

(4) Nevoile stimei de sine: respect, o poziţie socială bună.

(5) Nevoia de autorealizare: să ai un scop în viaţă, să îl realizezi.

Abia după ce acestea sunt satisfăcute, o persoană poate trece la un nivel superior şi poate iubi pe alţii cu adevărat.

Însă în întreaga lume, aşa cum am văzut deja, există pe lângă multele „boli ale iubirii”, un alt fenomen.

Din diverse motive, oamenii ajunşi la vârful piramidei, nu pot face următorul pas, acela de a iubi. Am văzut toţi oameni bogaţi şi celebri victime ale alcoolului, drogurilor, decăderii. Sunt mulţi ca ei, chiar dacă nu sunt vedete.

Sunt mulţi oameni absolut normali, care odată ajunşi

în situaţia în care ar putea iubi, fac primul pas în jos:

(4) Uitarea: uită lecţiile de viaţă care i-au adus până în vârful piramidei, uită ce e iubirea, uită că au o viaţă şi trebuie să îşi îndeplinească visele.

(3) Apoi vine izolarea. Oamenii din jur sunt consideraţi răi, lipsiţi de iubire şi pentru protecţie, apare izolarea şi singurătatea.

(2) Apoi apare autodistrugerea şi delincvenţa, alcoolismul, drogurile, toate formele posibile de distrugere şi autodistrugere, tâlhării, crime.

(1) Ultima treaptă este sinuciderea. Un act de revoltă împotriva a tot ce există şi o ură atât de mare încât se răsfrânge inclusiv asupra propriei persoane, care îşi ia viaţa.

Aşadar, cu toţi ajungem la un moment dat să alegem: iubirea sau căderea. Foarte puţini ajung să poată iubi. Dintre cei care cad, unii se ridică din nou, alţii nu se mai ridică deloc.

Secretul iubirii (o concluzie la scurtă prelegerea despre iubire): „Ca să iubeşti oamenii trebuie să îi priveşti aşa cum ar fi dacă ar deveni cum ar vrea ei să fie, cum ar merita să devină”.

Succes!

ATRAGI CEEA CE EŞTI
sau cum sunt oamenii din oraşul tău?

„Cum răspunde în apă faţa la faţă aşa răspunde inima omului inimii omului” (Solomon, Proverbe 27: 19)

O poveste pe care am auzit-o în multe locuri şi multe versiuni spune aşa:

La intrarea principală dintr-un orăşel stătea un bătrân pe o bancă şi toţi oamenii ce intrau în oraş treceau

pe lângă el. Într-o zi, un tânăr turist se opreşte lângă bătrân şi îl întreabă:

„Să trăieşti tataie! Zi-mi şi mie, cum sunt oamenii din oraşul tău?”

„Tinere”, zise bătrânul, „spune-mi te rog cum sunt oamenii din oraşul din care vii?”

„Păi tataie, oamenii din oraşul din care vin sunt răi, Invidioşi, caută să te sape şi să te înjunghie pe la spate. E ca o junglă”.

„Ei bine”, spune bătrânul, „aşa sunt oamenii şi în oraşul ăsta”.

Peste o vreme un alt tânăr ajunge în orăşel şi de asemenea se opreşte lângă bătrân şi îi pune aceeaşi întrebare:

„Cum sunt oamenii din acest oraş?”

Urmează aceeaşi întrebare din partea bătrânului: „Dar oamenii din oraşul tău cum sunt?”

„Păi în oraşul meu”, spuse acest tânăr, „oamenii sunt buni, sar să te ajute, te poţi baza oricând pe cuvântul lor şi sunt foarte sinceri”.

„Ei bine”, spuse bătrânul, „la fel sunt oamenii şi în oraşul ăsta”.

Acum, vreau să întreb şi eu, cum sunt oamenii din oraşul tău?

În materie de relaţii, şi de prietenie şi mai ales de iubire, atragem oameni care ne sunt oglinzi iar noi suntem la fel pentru ei.

Este o lege care îmi este confirmată din nou şi din nou, de fiecare om şi anturajul său.

La un nivel spiritual şi filosofic am putea rezuma în câteva idei relaţiile dintre oameni în felul următor:

- oamenii din jur sunt oglinzi pentru noi în care ne regăsim; ceea ce iubesc sau urăsc la cel de lângă mine, se află în mine şi omul de lângă mine mă ajută să mă cunosc mai bine;

- relaţiile cu ceilalţi oameni sunt vehicule pentru

evoluţia celor ce se află în relaţie; într-o relaţie ori amplifici puterea celui de lângă tine ori îl sabotezi;

- atragi ceea ce eşti: „Cine se aseamănă, se adună” spune un proverb românesc genial; „Un idiot va prefera compania altui idiot în dauna tuturor geniilor la un loc” spune filosoful Arthur Schopenhauer.

Legat de prima afirmaţie tot timpul se va găsi cineva care cu o naivitate copilărească, trânteşte o întrebare de genul: „Dacă nu îmi plac beţivanii, înseamnă că sunt beţivan?”

Iar primul meu răspuns e: DA!

Apoi deşi încerc să nu intru în amănunte, nu mă pot abţine şi încep să fac psihologie cu oameni care au descoperit pentru prima oară în viaţă lor această minunăţie.

Ce anume au alcoolicii ca şi caracteristică? Lipsa de responsabilitate, fuga de realitate, evadarea din societate, criza spirituală, slăbiciune şi sensibilitate emoţională. Alcoolul e doar un medicament.

Cine urăşte beţivii este un beţivan metaforic. Singura întrebare e care este medicamentul tău? Nu e nevoie să consumi alcool ca să ai toate caracteristicile alcoolicului.

La fel este cu orice altă caracteristică. Ceea ce admiri în alţii ai şi tu, ceea ce urăşti de asemenea.

Acceptă şi îmbrăţişează oamenii de lângă tine cu bune şi rele pentru că atunci te îmbrăţişezi şi accepţi pe tine şi cu asta începe adevărata ta evoluţie, explorarea adevăratului tău potenţial.

Până atunci eşti doar un om mic, cu ochelari de cal, care îi judecă pe alţii şi uită că atunci când arăţi cu un deget spre alţii ai trei degete îndreptate spre tine (arată acum cu degetul în faţa ta şi vei vedea că ai 3 degete spre tine).

Tot ce se întâmplă este spre binele tău

Pentru foarte mulţi oameni este greu de acceptat că atrag exact ceea ce sunt.

Că orice au în viaţa lor, oameni, rezultate şi lucruri sunt doar o reflecţie au ceea ce au ei în interior.

Dacă vrei lucruri mai bune în exteriorul tău, e timpul să îmbunătăţeşti interiorul.

Relaţiile de cuplu sunt cursuri de dezvoltare personală pe steroizi.

Nimic nu te poate ajută să evoluezi mai repede decât o relaţie de cuplu însă e valabil şi reversul medaliei.

Nimic nu te poate distruge mai temeinic decât suferinţa în relaţia de cuplu.

O fată se plângea despre cât de imatur e iubitul ei. Cum e gelos, nu îi lasă libertate, îi face reproşuri zilnic.

Când povestea, fata părea un înger şi el un drac imatur.

I-am pus întrebarea: „Te-ai întrebat oare de ce l-ai atras?”

Am aflat răspunsul peste un timp.

Ea era întreţinută de el, nu făcea nimic toată ziua şi se plictisea, făcându-i viaţa amară bărbatului.

Aşadar, nivelul lor era asemănător. Meritau unul pe altul.

În acelaşi timp, dacă ar fi învăţat ceva din relaţionarea lor, el poate s-ar fi maturizat, şi-ar fi dezvoltat inteligenţa emoţională şi nu ar mai fi fost gelos şi ar fi făcut alegeri mai bune în materie de femei.

La fel şi ea, dacă ar fi evoluat şi şi-ar fi găsit o activitate care să o facă fericită şi împlinită, activitate care să îi aducă şi o sursă de venit, poate nu ar mai fi ales bărbaţi după criteriul „care mă poate întreţine mai bine” şi astfel ar fi scăpat de scene de gelozie, reproş şi învinovăţire, atrăgând un bărbat mai bun, care nu ar fi întreţinut-o însă i-ar fi oferit împlinire în relaţia de cuplu.

La 30 de ani m-a părăsit o fată cu care aveam o

relaţie de aproape 3 ani. Am început să mă învinovăţesc, să mă las chinuit de gânduri şi sentimente negative.

Am intrat într-o semi-depresie de 3 luni. Aş fi vrut să ştiu motivele pentru care s-a întâmplat tot ce s-a întâmplat, simţeam că nu aveam nicio putere să pot schimba ceva şi nu înţelegeam unde am greşit.

Şi atunci, am auzit din gura unei persoane foarte înţelepte care m-a ajutat să trec peste momentul ăsta următoarele vorbe:

„Tot ce ţi se întâmplă este spre binele tău”.

În următoarele luni de zile viaţa mea s-a schimbat radical în bine. Am slăbit 25 de kilograme, mi s-au triplat veniturile în următorul an, am început să trăiesc experienţe de viaţă extraordinare, după 10 luni am intrat într-o nouă relaţie şi practic simţeam cum întreaga mea viaţă acum se desfăşoară la un alt nivel.

„Tot ce ţi se întâmplă este spre binele tău”.

Aceste vorbe mi-au vindecat sufletul pentru că am înţeles că orice suferinţă, oricât de mare, orice lucru pe care nu îl înţeleg sau pe care nu îl controlez, se întâmplă spre binele meu viitor. Am învăţat să văd lecţiile din orice întâmplare, bună sau rea şi să cresc cu ajutorul acestor lecţii.

Acum nimic nu mai e întâmplător pentru că orice se întâmplă, este spre binele meu.

Crede-mă când îţi spun că şi pentru tine e valabil.

Orice ţi se întâmplă, este spre binele tău cât timp cauţi în mod activ lecţia de învăţat din orice lucru pe care îl vezi ca pe o durere, un eşec, o mare suferinţă.

Ce te-a adus în acea situaţie? Ce ai învăţat? Ce vei face data viitoare pentru a o lua pe drumul bun?

Tot ce ţi se întâmplă este spre binele tău.

Regula celor mai apropiaţi 5 oameni din viaţa ta

Ăsta e alt principiu destul de controversat.

Acest principiu spune că dacă îi iei pe cei mai apropiaţi 5 oameni din viaţa ta şi faci media lor la kilograme, la sănătate, la câţi bani câştigă, la stilul de viaţă în general, vei observa că tu eşti această medie.

Logic, ca să creşti şi să evoluezi, oamenii cu care te înconjori ar trebui să fie mai evoluaţi ca tine şi probabil trebuie să faci ceva legat de anturajul actual.

Şi aici apare revolta: „Cum adică să îmi abandonez prietenii pentru că sunt graşi şi săraci?”

Nu neapărat…

Dar ce poţi să faci e următorul lucru: îi iei pe cei mai apropiaţi 5 oameni din viaţa ta, familie, prieteni, oricine ar fi.

Îi aşezi pe toţi şi le spui aşa:

„Eu m-am săturat de viaţa asta şi vreau să mă schimb. Mă apuc de sport, dietă, mă pun să îmi fac educaţie financiară şi dezvoltare personală. Nu vă oblig să faceţi nimic dar asta e decizia mea. S-ar putea să întâlnesc oameni noi în aventura mea şi dacă voi nu veţi face nimic pentru o viaţă mai bună, timpul pe care îl vom petrece împreună va fi din ce în ce mai puţin.

Nu pentru că vreau eu ci pentru că oamenii noi pe care îi voi întâlni mă vor învăţa atât de multe încât voi petrece din ce în ce mai mult timp cu ei. E important pentru evoluţia mea. Asta nu înseamnă că nu rămânem prieteni. Voi face tot ce pot să reuşesc şi dacă dintre noi cinci eu voi reuşi, mă voi întoarce şi vă voi ajută în caz că oricare din noi rămâne în urmă”.

Karma

Se spune că ceea ce faci, bine sau rău, se va întoarce la tine sub o altă formă, tot într-un bine sau într-un rău. Legea cauzei şi a efectului. „Ceea ce semeni culegi”, alt proverb genial.

Eu cred că pedeapsa şi răsplata le primim în această viaţă şi cred cu tărie în dictonul „ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face”.

Dacă acum trădezi partenerul de cuplu din relaţia actuală, s-ar putea ca atunci când vei iubi cu adevărat o altă persoană, să te trădeze la rândul ei.

Roata se întoarce

Dacă eşti o persoană bună şi ţi se face rău, nu te îngrijora. Nu uita că tot ce ţi se întâmplă e spre binele tău. Binele ce îl faci acum îţi va veni pe altă cale, din altă parte.

Tu respectă legile universale. Învaţă permanent, evoluează permanent şi păstrează-ţi o inimă curajoasă care nu se teme de experienţe ci le caută. Crescând tu, îţi vei creşte calitatea vieţii, a oamenilor ce te înconjoară şi experienţele ce le trăieşti.

Nu uita niciodată: eşti la fel de bun ca partenerul tău. De aia l-ai atras. Amândoi v-aţi întâlnit ca să învăţaţi ceva unul de la altul. Unii învaţă şi evoluează, alţii nu învaţă şi repetă.

„Cei care uită trecutul sunt condamnaţi să îl repete”. (George Santayana)

IUBIREA ADEVĂRATĂ
sau lumea în care Cupidon nu există

"Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc şi pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea fiinţă”.

(E. Haich)

Iubirea adevărată este pur spirituală.

Din păcate şi în acelaşi timp şi din fericire nu suntem

doar spirite.

Suntem fiinţe umane care pe lângă o experienţă spirituală trăim şi o experienţă umană, pământească.

Indiscutabil, latura noastră superioară, cea spirituală, merită întreaga noastră atenţie pe parcursul întregii noastre vieţi.

Da, Cupidon cu îndrăgostirea lui, atracţia sexuală, specia cu instinctul ei ne îndepărtează de propria evoluţie pentru evoluţia speciei.

Totuşi, toţi am fost îndrăgostiţi şi cu toţi ne-am bucurat şi am suferit sub săgeţile lui Cupidon.

Orice om a fost îndrăgostit măcar odată.

Îmi aduc aminte ultima mea îndrăgostire, care este şi actuala iubire.

Cunoscând deja lucrurile pe care azi le citeşti, am decis să profit la maxim de faptul că deja Cupidon îmi era cunoscut, precum şi armele lui.

Am decis să folosesc toată puterea lui în avantajul meu.

Simţeam că pot să urc cel mai înalt munte şi să cutreier pământul şi oceanul în lung şi în lat neobosit cât timp am de partea mea întreaga putere a speciei umane.

Pentru că iubita mea nu era lângă mine, fiecare oră din zi era sub vraja revederii într-o zi îndepărtată.

Munceam, făceam sport, plănuiam şi trăiam viaţa la intensitatea ei maximă, luptând pentru iubirea mea.

Când eşti îndrăgostit te simţi nemuritor, atotputernic şi atotştiutor fără să devii arogant.

Este momentul perfect pentru a-ţi dezvolta şi atinge potenţialul.

Mintea, corpul şi sufletul lucrează toate în acelaşi timp pentru că specia însăşi te-a înzestrat cu toate puterile şi misterele ei pentru ca tu să reuşeşti să îţi duci misiunea la capăt.

Dacă ai puţină experienţă de viaţă şi ai trăit mai

multe îndrăgostiri, ştii că magia se va termina într-o zi.

Poate când vei face un copil cu persoana iubită, poate când rutina şi monotonia vor fi consumat toată experienţa voastră de îndrăgostire şi hormonii s-au potolit sau poate când te desparţi dintr-un accident sau o nepotrivire de caracter. Sau poate pentru o altă îndrăgostire.

Dacă însă reuşeşti să-l îmblânzeşti pe Cupidon, vei folosi îndrăgostirea pentru scopul suprem: CREAŢIA.

Aşa cum am mai zis, şi un copil este o creaţie.

Trăim însă într-o lume care nu duce lipsă de copii dar duce mare lipsă de creatori.

În psihanaliză, să foloseşti energia sexuală, a îndrăgostirii pentru a crea, se numeşte SUBLIMARE şi este cea mai înaltă formă de creaţie umană.

Napoleon Hill: transmutarea energiei sexuale

Cartea cărţilor în dezvoltarea personală, lăudată de majoritatea celor care au reuşit în viaţă pornind de la zero, este „Think and grow rich" a lui Napoleon Hill.

Al zecelea pas este transmutarea energiei sexuale, adică exact îmblânzirea lui Cupidon.

Sexualitatea are 3 căi de manifestare:

- perpetuarea specie
- menţinerea sănătăţii
- transformarea mediocrităţii în geniu prin transmutare

Motivul pentru care foarte mulţi oameni au succes pe toate planurile vieţii după vârstă de 35 – 40 de ani este că abia atunci învaţă că sexualitatea are şi alte puteri şi beneficii decât sexul şi plăcerea fizică.

Omul sublimează la perfecţiune când persoana de care este îndrăgostit nu este aproape de el.

Omul îndrăgostit care nu îşi poate materializa fizic

iubirea, este omul care poate să dobândească puterile unui zeu între oameni.

Dacă ai persoana iubită lângă tine, energia ta se va consuma fizic şi material în activităţi alături de ea. Sex, familie, excursii, planuri de viitor, vizite la părinţi şi activităţi de cuplu. Nimic spectaculos aici.

Omul îndrăgostit însă ce nu are persoana iubită lângă el, o va purta în sufletul şi mintea lui, o va idealiza în Anima sau Animusul său (îţi voi explica în câteva clipe ce înseamnă Anima şi Animus) şi pentru o clipă în existenţa lui poate deveni o fiinţă umană completă.

Când persoana de care eşti îndrăgostit nu este lângă tine, îţi permiţi să îi dai calităţi pe care poate nu le are, pe lângă cele pe care le are şi îţi permiţi să iei iei defecte pe care probabil le are.

„Vrei să cunoşti lucrurile? Priveşte-le de aproape. Vrei să le iubeşti? Priveşte-le de departe”. (Ion Luca Caragiale)

Oferindu-i o aură de perfecţiune persoanei pe care o idealizezi, permiţi unei laturi din tine să devină perfectă şi să îţi devină aliat.

De aceea, când eşti îndrăgostit puterile tale cresc şi devin aproape inumane.

Ceea ce au realizat oamenii îndrăgostiţi care nu au putut să îşi consume iubirea fizică pe acest pământ depăşeşte orice ar putea realiza un om care îşi trăieşte iubirea alături de fiinţa iubită.

Eminescu şi-a scris o bună parte a operei şi poate cea mai calitativă în timp ce era îndrăgostit de Veronica Micle şi în acelaşi timp nu avea parte de ea. A idealizat-o şi a creat lucruri extraordinare. A devenit un om complet pentru că şi-a trezit sufletul pereche din el, Anima.

Napoleon Bonaparte a cucerit aproape întreaga lume inspirat de soţia sa, Josephine. Declinul său a început în momentul în care a început să nu mai folosească acesta putere etern creatoare a îndrăgostirii.

Exemplele pot continua însă ai prins ideea.

Anima şi Animus: cum căutăm în întreaga lume ceva ce avem deja în noi

Căutarea sufletului pereche şi a iubirii perfecte este o temă ce ne preocupa pe noi toţi. O poveste genială care se potriveşte perfect aici am auzit-o la Anca Munteanu. Pe scurt, în timpul foarte îndepărtate zeii au luat divinitatea din oameni şi au ascuns-o pentru ca oamenii să nu o mai regăsească niciodată. Sub pământ, sub mare sau printre stele nu a fost un loc potrivit să ascundă acest dar nepreţuit pentru că ştiau că oamenii vor explora tot şi vor găsi comoara.

Aşa că au ascuns-o chiar în el, ultimul loc unde omul va căuta.

Aceasta este metafora ce descrie perfect iubirea.

Căutăm sufletul pereche fără să ştim că sufletul pereche este deja în noi.

Carl Gustav Jung (ţi-l recomand să îl citeşti dacă vrei să ai cea mai mică idee despre ce înseamnă psihologia adevărată) a descoperit că orice bărbat are în psihicul lui o latură feminină, Anima (femeia ideală) şi orice femeie are o latură masculină, Animus (bărbatul ideal).

Femeia sau bărbatul ideal nu sunt decât părţi din noi şi noi ne îndrăgostim cu atât mai tare de o altă persoană cu cât găsim cât mai multe caracteristici ale Animei sau Animusului în acea persoană.

Capcana e că atunci când vei cunoaşte cu adevărat un om, niciodată nu se va ridica la nivelul aşteptărilor pentru că sufletul nostru pereche este perfect pentru noi, chiar este jumătatea ce ne completează. Un alt om, bărbat sau femeie, poate doar să se apropie, mai mult sau mai puţin de acest ideal.

Aşa cum oamenii sunt oglinzi pentru noi, cum proiectăm lucrurile bune şi rele din noi pe alţii pentru a ne

cunoaşte mai bine, şi IUBIREA ESTE O PROIECŢIE.

De aici vine termenul de „suflet pereche”.

Sufletul tău pereche este deja în tine. Este cealaltă jumătate a ta, despre care probabil nu ştii prea multe dar o recunoşti imediat în cei din jur.

Aşa cum gelozia poate fi doar o proiecţie a noastră pe partener, aşa cum oamenii din jur ne sunt oglinzi şi prin proiecţie găsim în ei aspecte din persoana noastră, la fel şi îndrăgostirea, este o proiecţie a ceea ce se află în noi.

Aşadar, ce este iubirea adevărată?

Doar sex nu este, asta ştim deja. Cupidon, îndrăgostirea, perpetuarea speciei le putem numi o parte din iubire, latura ei inferioară pe care toţi o trăim.

Doar spiritualitate nu este. Nu suntem doar spirite ci avem un corp. Iubirea spirituală este dezinteresată, necondiţionată dar de asemenea nu poate fi trăită permanent de oameni pentru că fiecare dintre noi avem şi nevoi, avem un ego, avem dorinţe.

E frumos să tinzi spre iubirea necondiţionată şi dezinteresată şi uneori chiar reuşeşti. Însă iubirea adevărată este un dans între emoţiile tale inferioare şi stările tale sufleteşti superioare.

Într-o clipă iubeşti necondiţionat fiinţa minunată de lângă tine cu toată iubirea din rezervorul tău plin, în clipa următoare te certi cu ea pentru că munceşte prea mult şi nu are 5 minute din 24 de ore să îţi dea o îmbrăţişare.

Într-o clipă îi doreşti tot binele din lume fiinţei iubite şi o încurajezi să îşi descopere şi dezvolte potenţialul fără să ai niciun interes ascuns, în clipa următoare te gândeşti cum să o pedepseşti pentru că nu are chef de sex ACUM.

Cine înţelege şi învaţă acest dans dintre latura noastră inferioară şi cea superioară, a descoperit iubirea adevărată ce poate fi trăită aici şi acum, în clipa prezentă

şi în toate clipele ce le avem pe acest pământ.

Profesoara mea de psihologie în facultate, Anca Munteanu, care mă face foarte fericit de fiecare dată când îmi dă ocazia să o citez, a scris aşa (am lăsat textul nealterat şi nu îţi fie ruşine să foloseşti Google pentru cuvintele ce nu le înţelegi, şi eu îl folosesc când e nevoie; Anca Munteanu este o persoană foarte citită iar textele ei reflectă asta):

„Dar iubirea dintre doi oameni nu este posibilă decât dacă se întâlnesc centrele lor. Iar în absenţa dragostei, sexul aparţine periferiei. Acesta este motivul pentru care, el singur, nu poate asigura longevitatea unui cuplu. Când spui „te iubesc" implicit cerşeşti reciprocitate din partea celuilalt. O iubire adevărată este o iubire necondiţionată, ea presupune renunţare la ego, de aceea, trebuie să devină un elan dezinteresat, gratuit, pur.

Şi pentru că iubirea erotică este specia cea mai fragilă şi mai perisabilă de iubire, chiar dacă ne este indispensabilă (căci pentru o vreme ne-a risipit ceţurile interioare), ea nu reprezintă decât istmul exotic şi seducător, de unde începi să vezi orizontul.

Pasul următor este să deschidem larg ecluzele sufletului şi să iubim pur şi simplu, fără iluzii şi condiţionări, tot ce ne înconjoară: stele şi nori, pietre şi vieţuitoare, prieteni şi duşmani, întregul univers. Aceasta este calea privilegiată de a acumula o debordantă energie. Apoi, după ce am cercetat şi îmbrăţişat toate aceste semne, îmbelşugat risipite ale dumnezeirii, să ne întoarcem, cu braţele grele de minunile lumii, înapoi către propria noastră fiinţă, căci acolo, în amfora tainică a Sinelui şi în vraja regăsită a iubirii faţă de noi înşine, ne putem îndumnezeii, deoarece printre cataractele orbitoare de lumină, se prefigurează şansa de a-l întâlni cu adevărat pe Dumnezeu. Şi astfel vom putea înţelege că Sinele divin este simultan cu Sinele fiecăruia dintre noi, precum şi al

tuturor vieţuitoarelor lumii.

Prin urmare, aşa cum medita E. Haich: «Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc şi pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea fiinţă.»”.

Iubirea adevărată este o stare de spirit

Din bogăţia ta să dai celor din jur. Asta e tot. Bogăţia ta poţi să o interpretezi cum vrei tu. Poate fi bogăţia materială, emoţională, spirituală.

Când dai din ceea ce ai, oricât de puţin ai, atunci simţi şi trăieşti iubirea. Ia o coajă de pâine şi dă-o unui câine. Aia e iubire adevărată. Ia din sticla din care bei apă şi udă o floare. Aia e iubire adevărată. Spune o vorbă de încurajare şi ia în braţe un om căzut la pământ. Aia e iubire adevărată.

Câştigă 100 de miliarde de euro şi construieşte şcoli şi institute pentru toţi copii flămânzi şi needucaţi ai acestei lumi. Aceasta e iubire adevărată. Probabil toată viaţa ta te-ai gândit la „iubirea adevărată” ca un ideal dintre un bărbat şi o femeie.

Uită acest ideal, este o iluzie şi o imensă limitare a potenţialului tău.

Doar iubirea inferioară, îndrăgostirea, se limitează doar la o singură persoană. Sufletul tău e un rezervor uriaş de iubire şi când e plin poate să ofere iubire pentru o lume întreagă. Desigur, poate să ofere iubire şi partenerului din relaţie însă ar fi o greşeală imensă să se limiteze doar la atât.

Iubirea adevărată este un ideal spiritual care se întâmplă atunci când poţi să trăieşti iubirea inferioară şi cea superioară în acelaşi timp.

Trăieşte iubirea inferioară din plin dar foloseşte-ţi raţiunea pentru a rămâne pe drumul cel bun al evoluţiei

personale.

Fă sex, trăieşte relaţii minunate de cuplu, fă-ţi o familie, fă copii. Dar nu uita că nu ăsta este scopul tău.

Ăsta este TESTUL tău.

Testul care te pune la încercare şi te provoacă să te ridici deasupra condiţiei tale inferioare, de om muritor. Puţini sunt cei care trec testul însă ei sunt cele mai mari personalităţi ale lumii. Oameni ce s-au ridicat deasupra condiţiei de muritori şi au CREAT.

Iubirea transformată în muncă, adică vocaţia ta, te face să devii zeu printre muritori, zeu căruia generaţiile de oameni ce vin îi plătesc tribut respectul şi admiraţia pentru că prin iubirea lor transformată în muncă întreaga specie umană a ieşit din peşteri pentru a cuceri stelele.

REZERVOARELE IUBIRII
sau de unde nu-i, nici Dumnezeu nu cere

„Într-o inimă plină este loc pentru tot, într-o inimă goală nu este loc de nimic." (Antonio Porchia)

IUBESC subiectul ăsta.

Întreaga mea viaţă s-a schimbat având o revelaţie despre aceste rezervoare ale iubirii:

- am început să fac sport şi am slăbit 25 de kilograme de grăsime
- am redescoperit iubirea când credeam că iubirea între oameni de fapt nu există
- am început să scriu din nou când credeam că nu îmi va mai reveni inspiraţia
- am decis să trăiesc un nou stil de viaţă, bazat pe curaj, o inimă deschisă şi evoluţie rapidă, fără temeri
- am avut inspiraţia să fac seria de cursuri online Impulsul: pentru noul tău stil de viaţă, în care să îi învăţ şi pe alţii cum să îşi schimbe întreg stilul de viaţă.

Momentul acestei revelaţii este în sine o experienţă ce o păstrez în locul cel mai intim al sufletului meu alături de experienţele cele mai de calitate din viaţa mea.

Am să îţi spun pe scurt despre ce e vorba şi apoi îţi voi spune cum să foloseşti asta în relaţiile de iubire.

Când vrei o revelaţie, pleacă într-o excursie în natură.

După această întâmplare mi-am promis să nu mai uit niciodată că mama natură este locul în care suntem cei mai fericiţi, este locul în care ne încărcăm bateriile cel mai bine şi primim cele mai bune răspunsuri la întrebările noastre.

Peter Gropsian (Pepe) este omul care mi-a salvat sufletul de două ori, ducându-mă în excursii cu forţa, pentru ca apoi să îi mulţumesc pentru tot restul vieţii.

Prima oară a fost când, colegi fiind la Politehnica din Timişoara, eu în anul 4, trist şi nefericit că nu îmi plăcea ceea ce făceam, mă plimbam pe coridor cu o carte în mână. Era despre cum să ai mai mult umor.

Pepe m-a văzut şi mi-a spus că îl pot ajuta.

În ziua aceea, m-a dus la o clasă de copii care erau în clasa a 8-a şi am făcut cu ei 3 jocuri. Era vorba despre educaţie nonformală şi cum să îi înveţi pe tineri să îşi dezvolte abilităţi.

Mi-a plăcut foarte mult şi peste 2 săptămâni Pepe organiza o excursie cu copiii ăştia şi m-a luat să îl ajut.

După 2 excursii de genul ăsta, descoperisem o nouă lume. Eu aveam deja gânduri să îmi întorc atenţia spre psihologie şi ăsta a fost impulsul de care aveam nevoie. S-au pornit o serie de evenimente (printre care zeci de excursii cu copii de liceu) care culminau cu mine abandonând Politehnica şi mergând la psihologie, descoperindu-mi vocaţia.

Restul e istorie.

Ce ţin minte sunt experienţele sufleteşti amestecate

cu prezenţa în natură. Ce a făcut natura a fost că mi-a deschis sufletul şi l-a umplut cu curaj, cu inspiraţie şi iubire. Am ştiut care sunt cele mai bune alegeri pentru mine, am avut curaj să le implementez şi nu aş fi reuşit niciodată asta fără mama natură şi fără Pepe, care a luat un sceptic şi l-a dus în mijlocul naturii.

Peste aproape 10 ani de zile, deşi drumul meu şi al lui Pepe a luat direcţii diferite, eu fiind psiholog şi el organizând excursii, lucram împreună când organizam Bootcamp-uri. El şi echipa lui făceau activităţile sportive, eu şi echipa mea activităţile de seminar.

Trecuseră câteva luni bune de când ne văzusem ultima oară iar eu eram la 3 luni după despărţirea de fata cu care avusesem o relaţie de aproape 3 ani, ultimul mutaţi împreună. Imediat după anul nou, venind de la părinţii ei, ne-am aşezat pe canapea şi mi-a zis: „Vreau să mă mut singură”.

Eu am zis „Ok” deşi habar nu aveam ce se întâmplă. Apoi a zis: „Şi vreau să ne despărţim”. Am zis iar „Ok”, de data asta confuzia mea amestecându-se cu orgoliul. Fata era foarte hotărâtă iar eu ştiam că prima regulă în despărţiri e să nu faci nimic să îl împiedici pe cel care te părăseşte să se răzgândească. Vom discuta mai amănunţit aceste lucruri la partea de despărţire.

Se spune că în despărţiri după relaţii mai lungi de 6 luni, durează între 3 şi 6 luni să depăşeşti momentul total.

Eram în martie, trecuseră 3 luni iar eu eram tot afectat şi un pic depresiv.

Când universul îşi trimite mesagerii

Pe mesagerul meu în această lecţie de viaţă îl cheamă Mihai.

Pe Mihai îl întâlneam doar în excursiile cu Pepe, de obicei când făceam rafting. Aveam strigătul nostru de luptă, ca spartanii. Ne pupam şi îmbrăţişam de fiecare

dată ca doi vechi şi buni prieteni deşi singura noastră interacţiune era în excursii.

Cum ne-am găsit eu şi Mihai pentru ca eu să învăţ una din cele mai preţioase lecţii ale vieţii mele?

Tot cu ajutorul lui Pepe. M-am întâlnit cu el în timp ce mergeam pe stradă, joi seara, spre sala de sport. Mi-a zis „vezi că noi la 5 dimineaţa mergem la rafting, dacă vrei să vii sună-mă în seara asta", l-am zis „Bine, te sun", din politeţe. Eram prea depresiv ca să am chef să îmi mişc fundul afară din zona de confort. Alergând pe bandă la sală, probabil organismul meu a început să secrete endorfine şi mi-a venit un pic de chef de acţiune.

Mi-am zis că Pepe mi-a salvat sufletul odată ducându-mă în excursii, poate că întâlnirea mea „întâmplătoare" cu el are rolul să mă ajute în depresia mea datorată despărţirii de o femeie pe care o iubeam şi cu sufletul, nu doar cu hormonii.

A doua zi eram în maşină şi surpriză, era şi Mihai cu noi iar eu nu ştiam.

Acum bea o gură de apă pentru că nu vreau să te apuce ameţeala.

Vorbesc serios.

Gata?

Deşi nu mai mă văzusem cu Mihai de multă vreme, auzisem că soţia lui născuse un copil. Copilul a suferit timp de 6 luni o serie de afecţiuni şi boli, părinţii au stat doar în spital, iar după 6 luni copilul a murit.

Nici nu voiam să mă văd cu Mihai pentru că mă gândeam că nu ştiu să mă comport cu un om care a trecut printr-o asemenea suferinţă. Apoi mi-am adus aminte că şi eu sufăr şi mi-am dat seama ce ridicol sunt. Săracu' de mine, m-a părăsit gagica. Ce dramă!

Mihai era vesel ca în toate celelalte excursii ale noastre. M-a pupat, m-a îmbrăţişat iar eu încercam să îmi ascund emoţiile şi surpriza.

Îmi era ruşine de mine că de 3 luni stau în casă, beau

votcă şi ascult muzică sârbească de dor şi jale şi omul ăsta a depăşit aşa o suferinţă şi trăieşte intens şi cu curaj viaţa în continuare.

Mi-am dat seama că motivul pentru care eu sunt în această mică excursie este să mă întâlnesc cu Mihai şi să primesc răspunsul la o singură întrebare:

„Omule, de unde ai puterea?”

Excursia a fost faină, ne-am dat cu bărcile, am râs, ne-am distrat iar eu nu am avut curaj să întreb nimic. Mi-era ruşine.

A doua zi, eu trebuia să plec cu Pepe acasă mai repede şi probabil nu aş fi întrebat nimic dacă Mihai nu ar fi sărit în maşină cu noi şi nu ar fi zis: „Vin cu voi, şi eu trebuie să plec mai repede”.

Era clar. Cinci ore de drum, eu cu Pepe şi Mihai. Nu mai aveam de ales, trebuia să îl întreb.

După o oră de vorbit aiurea, mi-am luat inima în dinţi şi am întrebat.

Secretul puterii interioare şi al iubirii

„Mihai, sper că nu sunt deplasat cu întrebarea mea, ştiu că ţi-e greu însă nu ştiu alt mod decât direct să pun întrebarea asta. De unde ai atâta putere să depăşeşti drama prin care ai trecut? Eu sunt depresiv după o despărţire, tu eşti mai bine ca mine după ce ţi-ai pierdut primul copil în 6 luni de chinuri”.

Mihai nu a clipit deloc când mi-a răspuns.

„Sunt două lucruri care m-am ajutat enorm.

Primul a fost că am crezut în Dumnezeu şi am ştiut că el ne învaţă o lecţie. Orice suferinţă ce o trăim, oricât de dură pare, este o lecţie pentru ca sufletul nostru să devină mai puternic.

Al doilea lucru care m-a ajutat a fost IUBIREA oamenilor din jur. Nu m-am simţit niciodată aşa de iubit de către cei apropiaţi, familie, prieteni şi cu ajutorul lor şi al

IUBIRII lor, am putut să trec cu bine peste încercarea asta”.

La plecare l-am îmbrăţişat, mi-am stăpânit greu lacrimile. Nu ştiu câte din lacrimi erau din compasiune pentru Mihai şi câte din eliberarea ce am găsit-o în răspunsul lui.

Ajuns acasă am plâns ca lumea. Pentru mine, o revelaţie nu e cu adevărat revelaţie dacă nu te face să plângi măcar un pic. În timp ce behăiam am luat markerul şi am început să desenez pe whiteboard.

Ce am realizat?

Mihai, în suferinţa lui cea mai mare, a avut nevoie de IUBIREA celor din jur, şi a primit-o.

Eu sunt psiholog şi simt că asta e vocaţia mea, lucrul pe care îl fac din toată inima, cu pasiune. Oamenii au nevoie de mine atunci când suferă. Eu, ca să pot să îi ajut cu ceva, este extrem de important ca eu să îi pot iubi şi să le ofer această iubire prin compasiune, îmbrăţişări, încurajări, sfaturi şi toate acele lucruri de care un om suferind şi cu sufletul golit are nevoie.

DAR DACĂ EU AM SUFLETUL GOL, CUM POT EU SĂ ÎI AJUT PE ALŢII?

De 3 luni sufeream că am fost părăsit şi îmi simţeam sufletul golit. Dar nu am fost tot timpul aşa. Înainte de această relaţie aveam sufletul plin de iubire şi sunt convins că fata nu a luat iubirea şi fericirea mea cu ea. Acestea sunt în mine, dar sunt acoperite cu tot felul de rahaturi.

Ce trebuie să fac este pur şi simplu să redescopăr iubirea din mine şi să mă asigur că niciodată sufletul meu nu se va mai goli.

Uşor de spus, însă cum se face asta?

Fă-ţi plinul zilnic

Primul desen ce l-am făcut pe tablă a fost cu 2 oameni, un bărbat şi o femeie, ce au o relaţie de cuplu.

Rataţii sentimental din istoria lumii (poeţi, scriitori, artişti etc) prin minunata punere în scenă a propriilor drame şi suferinţe din cauza iubirilor neîmplinite, au educat oamenii să creadă că tot ce trebuie să faci pentru fericirea eternă este să îţi găseşti o jumătate, să te urci în vârf de munte şi să trăieşti acolo izolat de toţi şi contopit cu sufletul pereche pentru întreaga veşnicie.

Relaţia de cuplu este doar unul din aspectele vieţii care ne pot face fericiţi. O relaţie de iubire cu un partener nu este TOTUL în viaţă.

Din cauza acestei greşeli, oamenii lasă deoparte tot ce îi face fericiţi şi încep să se izoleze crezând că relaţia lor e tot ceea ce au nevoie.

Astfel, sufletul lor, rezervorul lor de iubire nu se mai încarcă din alte surse şi începe să devină mai mic, se încarcă greu şi se goleşte repede.

Notează-ţi asta:

ORICE ceartă din relaţia de cuplu este doar un protest al partenerului pentru că nu se simte iubit şi vrea să atragă atenţia asupra acestui lucru.

Când intră într-o relaţie de cuplu, fiecare aşteaptă de la celălalt să îi ofere cât mai mult.

Iubitul sau iubita au rol de înlocuire a cât mai multor funcţii.

Partenerul trebuie să fie atent la toate nevoile mele, să îmi ofere afecţiune, să facă servicii, să îmi fie terapeut, să mă distreze, să îmi facă masaj, să muncească pentru bani, să construiască pentru viitor, să facă, să facă, să facă.

Astfel, pentru că iubeşte, partenerul face toate asta însă preţul este mare de tot: renunţarea la sine.

Şi când renunţi la tine, eşti cu un pas în mormânt, la afirmaţia asta în orice sens vrei tu.

Partenerul chinuit astfel, evident că va cere

reciprocitate, asta dacă nu e masochist şi îi place rolul de sclav la stăpân.

Lucrurile merg o vreme, pentru că iubirea învinge totul nu?

Iubirea învinge totul până când nu mai ai iubire. Apoi, ORICE te învinge.

Pentru că nu au ştiut să îşi umple rezervorul cu iubire din toate locurile şi lucrurile făcute pentru a ne hrăni cu iubire şi au aşteptat iubire doar unul de la celălalt, după o vreme de relaţie avem doi oameni cu buzunarele goale, care în timp ce îşi zâmbesc încearcă să îşi bage mâna unul la altul în buzunar ca să ia ceva, dar BUZUNARELE SUNT GOALE!

Ştii care este semnul că într-un cuplu rezervoarele de iubire sunt goale, că fiecare încearcă să ia de la celălalt dar nu mai are de unde?

REPROŞURILE.

Când apar reproşurile în cuplu, ăla e semn că fiecare ia un pai mare, îl înfige în celălalt şi încearcă să sugă orice urmă de iubire mai e.

Amândoi sunt goi pe dinăuntru, nu mai există iubire şi sufletele lor mor.

Ce e de făcut să nu se ajungă aici?

Soluţii

Pentru a pune în aplicare lecţiile învăţate, e foarte important să înţelegi că relaţia de cuplu deşi poate fi o sursă de unde îţi încarci sufletul cu iubire, dacă abuzezi de ea, o pierzi.

Tu eşti responsabil cu propriul tău rezervor de iubire. Tu şi numai tu!

Într-un cuplu, de obicei unul are mai mult în rezervor şi altul mai puţin şi cel care are mai mult trebuie să îi dea la sfârşitul zilei celui care are mai puţin. Dar la începutul zilei, amândoi trebuie să fie plini.

Dacă stăm să ne gândim că prima lege a iubirii spune că trebuie să dAI iubirea, dacă te gândeşti că ai nevoie să pui iubire în munca ta pentru ca ea să devină pasiune şi vocaţie, că e nevoie de iubire pentru toţi cei din jur, pentru părinţi, prieteni, colegi, copii şi tot ce e viu, atunci ştii că nu ai cum să iei doar de la partenerul de cuplu această iubire. Dimpotrivă, trebuie să îi dai.

Cum îţi încarci rezervorul de iubire?

- petrecând timp în natură (cea mai de calitate energie cu timpul de absorbţie cel mai scurt în cantitatea cea mai mare)

- practicând hobby-urile, pasiunile tale citind cărţile preferate privind filmele preferate făcând sport ascultând muzica preferată jucând jocurile preferate (da, şi alea pe calculator, dar cu măsură)

- orice lucru care simţi că îţi umple sufletul de bucurie şi energie partenerul de cuplu

Partenerul l-am pus ultimul pentru că e bine să iei cât mai puţin de la el şi să îi dai cât mai mult. Niciodată nu va fi uşor mai ales dacă şi tu simţi că ai rezervoarele goale. Însă dacă nu ai ce să dai, nu ar trebui să îţi terorizezi partenerul care are şi el problemele lui.

Singurul mod corect de a-ţi încărca bateriile cu iubire de la partenerul de cuplu este când partenerul vine să îţi dea pentru că vrea el, nu pentru că îl obligi, şantajezi, etc.

Tema

1. Fă o listă cu trei activităţi în afară de relaţiile de iubire care simţi că îţi încarcă bateriile de iubire, energie, entuziasm şi optimism (pot să fie activităţi ce nu se regăsesc în lista mea).

2. Fă aceste activităţi cu orice preţ.

3. Ai grijă să nu începi să îţi terorizezi partenerul cu nevoia de validare, cu manipulări şi strategii pentru a fura iubirea de la el.

4. Ca să îţi dai seama dacă ai sau nu rezervorul de iubire plin, în fiecare zi pune-ţi întrebarea: Ce pot face pentru persoana pe care o iubesc ca să îi amplific puterea? Dacă nu simţi plăcere la acest gând şi simţi nevoia ca partenerul să facă pentru tine ceva, înseamnă că ai rezervorul de iubire gol şi e cazul să faci ceva pentru a-l umple sau se arata vremuri grele pentru relaţie.

SINGURA REGULĂ A RELAŢIEI DE CUPLU sau unde-s doi puterea creşte

Nu lipsa de iubire, ci lipsa de prietenie creează căsnicii nefericite. (Friedrich Nietzsche)

Relaţia de cuplu este muncă de echipă sau este sex plătit cu compromisuri şi servicii reciproce.

Ştiu mulţi bărbaţi care se căsătoresc pentru o ciorbă şi pentru că îşi imaginează că nu mai trebuie să facă eforturi ca să obţină sex.

Ceea ce ei nu ştiu e că sexul din relaţie este mult mai scump decât sexul plătit cu bani cash.

Preţul este însăşi viaţa ta.

De asemenea ştiu şi multe femei care intră în relaţie sau se căsătoresc pentru că aleg varianta uşoară pentru a ajunge la o poziţie socială sau o stare materială sigură.

Cu alte cuvinte, sunt prea puturoase să îşi facă singure o carieră, să îşi urmeze o pasiune şi să îşi construiască un viitor şi cred că e suficient să arunce o tonă de makeup pe ele şi să fie „fashion” şi vor pescui fericirea care vine la pachet cu bărbatul soţ.

Când laşi pe alţii să îşi asume responsabilitatea pentru tine şi viaţa ta, atunci ajungi sclav.

Mulţi oameni intră în relaţii de cuplu (sau căsătorii) din motive greşite şi astfel devin sclavi ai relaţiilor care le consumă toată energia, puterea şi entuziasmul doar pentru a-i ţine într-o mediocritate totală, lipsiţi de puterea de a se

elibera.

Vreau să enumăr câteva din motivele care cred eu că sunt greşite dacă sunt motivaţiile principale pentru a alege să trăieşti într-o relaţie de cuplu şi apoi să vedem cum ar trebui să arate un cuplu care te face să fii o persoană mai bună.

Această relaţie îmi amplifică puterea sau mă sabotează?

Ca şi Hamlet care întreabă „to be or not to be" întrebăm şi noi. Nu există compromis şi echilibru aici. Într-o relaţie, tot ce nu îţi amplifică puterea, te sabotează şi te trage în jos.

Vreau să luăm aspectele cele mai importante ale unei vieţi şi să vedem ce înseamnă amplificarea puterii şi ce înseamnă sabotarea.

Lucruri care pot fura sau amplifica puterea personală:

- sexul
- gătit, spălat, călcat
- sănătatea
- un sprijin emoţional la nevoie, cineva cu care să îţi satisfaci nevoie de comunicare.
- cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi şi crea ceva
- copii, urmaşi
- dovada socială
- combaterea plictiselii
- securitate financiară
- nevoi familiale: iubire, susţinere, încurajări, încredere, să ştiu că mă/te poţi baza pe ei când ai nevoie
- nevoi în cuplu: respect, încredere, iubire necondiţionată, comunicare, muncă, înţelegere, distracţie.

Acum vreau să luăm aceste lucruri de mai sus şi să le vedem din 2 perspective.

Care sunt trăsăturile unei relaţii care te sabotează?

Sex (sau datoria conjugală)

Într-o relaţie clasică sexul ajunge să fie o rutină. Orgasmul femeii de obicei e o amintire îndepărtată. O facem că aşa „trebuie” şi e singura modalitate prin care mai eliberăm şi noi din tensiune şi stresul cotidian. Bărbaţii ajung să o facă mecanic, ca şi orice nevoie fiziologică iar femeile stau foarte prost la capitolul satisfacţie sexuală.

Între 35 – 50% din femei au orgasm rar şi sunt nemulţumite de numărul de orgasme, iar 15% din femei nu au experimentat deloc orgasmul într-o relaţie conjugală.

Doar 35% din femei au constant orgasm vaginal. Motivele eşecului sunt reprezentate de ignoranţă, lipsă de autocunoaştere a propriului organism, temeri, stres (informaţii preluate din Disfuncţii orgasmice, Enciclopedia Medicală Medline Plus, Septembrie 2002).

Gătit, spălat, călcat

Datoria femeii e să se ocupe de treburile casnice, datoria bărbatului e să aducă resurse în casă. Clişeu îmbătrânit. Şi totuşi foarte multe cupluri funcţionează încă după acest principiu. Pentru o ciorbă caldă foarte mulţi bărbaţi sacrifică aproape orice şi multe femei au pretenţia să fie întreţinute în schimbul muncii casnice pe care o prestează. Problema o reprezintă şi educaţia primită de la mame precum şi bărbaţii care încurajează acest tip de relaţie şi comportament. Iar la sfârşit, încep reproşurile. Femeia îi reproşează bărbatului când nu sunt bani, că ar fi muncit şi ea dar bărbatul nu a lăsat-o. Bărbatul se simte încolţit, ca un animal de povară care trage şi aduce în casă doar să satisfacă femeia veşnic nemulţumită. Simte că şi-a răpit şansa de a face ceva cu adevărat măreţ în viaţă, şi pentru ce? Un gătit, un spălat şi un călcat.

Sănătatea

Am relaţie, deci am bilet de voie să nu mai am grijă de mine şi de sănătatea mea.

Ce frumos e să mănânci şi să faci burtă mare când eşti „îndrăgostit”!

Ştii că mâncarea reglează stările noastre emoţionale? Dacă mănânci prost, vei avea o stare generală de neplăcere în timpul zilei, vei avea emoţii negative, stare de somnolenţă, nervi.

Spune-mi te rog, când eşti în starea asta, cum îţi ajuţi partenerul? Ce se întâmplă când amândoi sunt în starea asta? Ca să nu mai vorbim de plăcerea de a face dragoste cu un partener şi cele 25 de kilograme de grăsime care nu ar avea ce să caute pe el. Poţi să spui că faceţi sex în trei. Sau patru.

Un sprijin emoţional la nevoie, cineva cu care să îţi satisfaci nevoie de comunicare; înţelegere, încurajări, încredere, respect, distracţie

Ar fi frumos dacă în cuplu ai avea garanţia că vei avea parte de sprijin emoţional şi comunicare, înţelegere, iubire, respect, încurajări. Problema e însă că mai degrabă te poţi aştepta de la aceste lucruri de la prieteni sau prietene decât de la familie sau parteneri de cuplu. În Grecia antică prietenia era mai presus de o relaţie romantică. Ştiau ei de ce.

Uite-te în jur. Câte cupluri îşi pot da note mari la aceste trăsături? Pentru că nu ştiu cum se trăieşte în cuplu, pentru că nu se educă şi nu se dezvoltă personal, mulţi oameni pică examenele la aceste trăsături extrem de importante în relaţiile interumane. Dacă ar şti să se folosească de aceste trăsături atunci într-adevăr oamenii şi-ar amplifica puterea. Însă de multe ori folosesc reversul

medaliei şi îşi provoacă suferinţe care îi bagă în depresii, stres şi mai mult, stări de nervozitate.

Cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi şi crea ceva

Un alt motiv pentru care ne întemeiem familii şi intrăm în relaţii de cuplu. Câţi însă îşi propun idealuri care merită urmate? Aşa cum am vorbit în alte articole, când doi oameni fără scopuri şi visuri intră într-o relaţie de cuplu ce se întâmplă? Ai doi oameni care se chinuie unul pe altul acuzându-se reciproc de propria nefericire.

Copii, urmaşi

Din păcate, ca şi când nu ar fi destulă suferinţă între cei 2 oameni din cuplu, aceşti oameni mai fac şi copii. Ca şi psiholog, am rămas mască auzind motive pentru care unii oameni fac copii:

- să începem să ne înţelegem mai bine în relaţie pentru că avem o responsabilitate comună
- aşa e la modă
- aşa trebuie
- presiunea părinţilor care vor nepoţi

De parcă nu ajunge să îţi porţi propria cruce, mai împovărezi şi nişte tinere fiinţe pentru care nu ştii ce educaţie şi ce condiţii le vei putea oferi ca să crească. Nu mă interesează dreptul fiecărui om de a face copii atâta timp cât copii ăia sunt condamnaţi de la naştere să fie chinuiţi la rândul lor. Dacă îţi trebuie permis pentru maşină ar trebui să fie un permis pentru făcut copii. Munca mea se îndreaptă şi spre adolescenţi şi te doare capul ce greşeli pot să facă părinţii în privinţa copiilor lor.

Dovada socială (să nu zică lumea că sunt singur pe lume)

Pe majoritatea oamenilor, dacă îi întrebi ce aşteaptă de la o relaţie de cuplu sau căsnicie, o să îţi repete ca papagalii aceleaşi lucruri. Habar nu au, dar la presiunea anturajului şi a familiei îşi găsesc pe cineva „să se aşeze la casa lor”.

Oamenilor le e ruşine de ce zic alţi oameni, pentru că aşa e cu oamenii fără personalitate şi coloană vertebrală. Se îndoaie la primul semn de dezaprobare a publicului nemilos. Trebuie să avem o relaţie de cuplu şi să ne facem o familie pentru că dacă nu facem asta lumea ne vede ca pe nişte ciudaţi incapabili să stea lângă o altă fiinţă umană.

Combaterea plictiselii

Oamenii săraci cu duhul s-au plictisit tot timpul repede. Să nu poţi suporta să fii singur cu tine şi cu gândurile tale e cel mai clar semn de sărăcie interioară iar fuga de ceea ce eşti nu te va ajuta să scapi de tine.

„Am cunoscut un bărbat care şi-a dat douăzeci de ani din viaţă unei zăpăcite, sacrificându-i totul, prieteniile, munca lui, până şi o existenţă decentă, şi care a recunoscut într-o seară că n-o iubise niciodată. Se plictisea, asta era totul, se plictisea, ca majoritatea oamenilor. De aceea îşi făurise cu bună ştiinţă o viaţă plină de complicaţii şi drame. Fiecare vrea neapărat să i se întâmple ceva; aşa se explică cele mai multe dintre legăturile omeneşti”. (Albert Camus)

Securitate financiară

Un alt motiv pentru care oamenii intră în relaţii e securitatea financiară.

S-a dovedit că o persoană singură are nevoie de mai puţini bani decât o persoană în cuplu (împărţim venitul pe cap de membru al familiei). Când ai întemeiat o familie şi

mai ai şi copii, nu mai poţi să îi spui şefului să se ducă naibii, nu mai poţi să fii o persoană rebelă, nu mai poţi să îţi rişti veniturile încercând să fii antreprenor, să faci afaceri şi să rişti totul pentru a-ţi atinge cele mai nebune visuri (valabil şi pentru bărbaţi şi pentru femei).

Acum banii care sunt la comun trebuie investiţi în cămin, în termopane, în mobilă, în copii. Paradoxul e că neriscând nimic şi neavând afacerea ta, banii vor fi mai puţini şi calitatea vieţii întregii familii va scădea.

Din observaţiile mele, aici femeile sunt de învinuit de cele mai multe ori. Pentru că ele îşi doresc binele familiei şi încearcă să atragă majoritatea resurselor înspre îmbunătăţirea căminului.

Pune o femeie să aleagă între investiţia într-o afacere riscantă şi o bucătărie nouă şi spune-mi şi mie ce a ales. Nu generalizez. Cunosc femei geniale care bat bărbaţii la fundul gol când vine vorba de afaceri, investiţii strategice şi disciplină financiară. Însă mecanismul psihologic al unei femei este construit pentru siguranţa, confortul şi stabilitatea familiei şi al copiilor pe termen scurt.

Aşa că dacă aştepţi stabilitate financiară şi o calitate a vieţii mai bună întemeind o familie şi gândindu-te că veţi avea mai mulţi bani, mai gândeşte-te odată.

Iubire, susţinere, să ştii că te poţi baza pe cineva când ai nevoie

Dacă avem şansa să ne naştem într-o familie în care am fost iubiţi ştim ce înseamnă iubirea, cum se simte iubirea, ce înseamnă o îmbrăţişare, afecţiune, iubirea necondiţionată atunci vom şti să oferim şi să cerem acelaşi lucru în relaţie.

Deşi într-o relaţie de cuplu sănătoasă vei avea parte de ele, nu cere partenerului să fie ca mama sau ca tata. Aşa cum ai primit vestea proastă că Moş Crăciun nu există şi nu ai murit, acceptă că iubire ca aia de părinţi nu vei

mai întâlni (îţi voi explica asta mai pe larg la complexul Oedip).

CREŞTI. Maturizează-te şi ţine minte: într-o relaţie de cuplu partenerii nu sunt acolo pentru a se face fericiţi unul pe altul ci pentru a-şi amplifica puterea unul la altul.

Fericirea şi-o face fiecare singur.

Care sunt regulile mele într-o relaţie modernă care îţi amplifică puterea?

Sex

Şi bărbaţii şi femeile adoră să facă sex. Femeia îi spune dragoste, bărbaţii zic sex. E totuna doar că sunt perspective diferite din cauza nevoilor şi a creierelor diferite.

Nu îl folosesc ca mijloc de manipulare şi nu accept nici ca femeia să îl folosească. Rolul sexului este să îi ofer ei un orgasm şi să am şi eu unul.

Orgasmul întăreşte sistemul imunitar, încarcă bateriile. Amândoi parteneri sunt super energizaţi şi puşi pe fapte mari după orgasm. Indiferent că eşti bărbat sau femeie trebuie să înveţi cum să provoci un orgasm partenerului de fiecare dată. Nu mă interesează dacă ai orgoliu şi ţi-e ruşine să întrebi sau să te educi. Ai internet, caută.

Orgasmul e obligatoriu în viaţa ta sexuală. Te face mai tânăr, eliberează stresul. Oxitocina este generată la atingerea cu o altă fiinţă umană şi la orgasmul sexual. E responsabilă cu sentimentul de ataşament pe termen lung. După orgasm vei auzi un singur lucru: „Te iubesc!” Făcut cum trebuie, sexul cu persoana ce o iubeşti este deasemenea o poartă spre conştiinţă, spre dezvoltare spirituală şi evoluţie.

Aşadar, calitatea sexului este esenţială în orice relaţie iar orgasmul îţi amplifică puterea indiferent că eşti

bărbat sau femeie.

Gătit, spălat, călcat

Există restaurant, poţi să înveţi să găteşti singur, avem maşină de spălat şi călcător.

Nu i-aş cere niciodată prietenei mele să îmi facă de mâncare, să spele sau să calce. De multe ori face din proprie iniţiativă, alteori mâncăm în oraş şi putem să ne ducem hainele la curăţătorie. Nu am nevoie de o servitoare şi nu o să aştept niciodată de la partenera mea să îşi consume energia, timpul şi resursele cu lucruri din astea mărunte mai mult decât e nevoie. În schimb am să aştept să văd cum investeşte în dezvoltarea ei personală şi profesională. Partenerii sunt egali şi în drepturi şi în obligaţii şi de aceea aşteptările trebuie să fie mari de la amândoi.

Sănătatea

Începe să mănânci sănătos şi aruncă pe geam mâncarea proastă a persoanei cu care eşti în relaţie.

Educarea o faci doar prin puterea exemplului. Mănâncă sănătos tu prima oară şi apoi se va schimba şi partenerul. Iar dacă nu se schimbă, diferenţa între voi va fi uriaşă şi la aspect şi la starea emoţională zilnică. Şi asta pune presiune pe partenerul care a rămas în urmă şi îi trage un semnal de alarmă că e timpul să facă ceva sau te pierde, pentru că doar cine se aseamănă se adună iar tu nu te mai asemeni cu persoana cu care eşti acum.

Un sprijin emoţional la nevoie, cineva cu care să îţi satisfaci nevoie de comunicare; înţelegere, încurajări, încredere, respect, distracţie

O persoană care se dezvoltă personal şi profesional

va şti să ofere toate aceste lucruri pe care le oferă un prieten adevărat. Calitatea prieteniei într-o relaţie e un indicator foarte bun pentru calitatea relaţiei în general.

Să îţi placă să petreci timpul cu persoana cu care eşti în cuplu, să poţi avea conversaţii interesante şi pline de umor, să existe înţelegere reciprocă, încurajări reciproce, încredere, respect şi distracţie. Lucruri obligatorii fără de care o relaţie este un eşec indiferent de celelalte beneficii.

Doar o persoană care se ocupă de dezvoltarea ei personală este capabilă să ofere toate acestea. Aşadar, dacă nu ştie să se poarte, partenerul de cuplu trebuie educat. (Vezi capitolul despre educarea partenerului.)

Şi eu am învăţat pentru că am fost un sălbatic iar apoi i-am învăţat la rândul meu pe alţii. Tuta vita schola est.[1]

Cineva cu care să lucrezi cot la cot pentru a construi şi crea ceva

Nu e neapărat ca doi oameni dintr-un cuplu să aibă aceleaşi pasiuni şi aceleaşi visuri. Dar imaginează-ţi cât de mult îşi amplifică puterea unul la altul în cazul în care trag în aceeaşi direcţie pe plan profesional şi se completează reciproc. Dacă ai o pasiune încearcă să găseşti un partener care are şi el o pasiune. (Vezi capitolul despre vocaţie.)

Copii, urmaşi

Îmi plac copiii şi sunt sigur că ai mei vor fi nişte zmei. Dar vreau să îi trimit la înot, să le ofer un mediu în care să îi las liberi să creeze şi să se dezvolte, să înveţe să cânte la un instrument, să îşi descopere şi folosească abilităţile înnăscute.

Nu o să fac copii pentru că „aşa e normal” şi pentru

1 „Tuta vita schola est” („Toată viața este o școală”) citat de Jan Amos Comenius.

că „trebuie”. În afară de asta, psiholog fiind, îmi asum responsabilitatea pentru educaţia şi binele copiilor şi tinerilor din jurul meu. Ştiu din experienţă că un copil e important să fie lăsat să îşi dezvolte abilităţile având provocări şi nu supraprotejat ca să devină un handicapat social. În acelaşi timp e foarte important să nu îl laşi de capul lui şi să se simtă neglijat şi lipsit de atenţie şi iubire.

Fac copii când pot să le ofer un mediu sănătos de dezvoltare, nu îi fac şi „vedem noi după aia”.

Dovadă socială (să nu zică lumea că sunt singur pe lume)

Nu mă interesează părerile celor din jur. Oricum suntem ca într-o junglă şi fiecare îşi urmăreşte propriul interes. Hai să nu fim ipocriţi.

Oamenii care nu sunt buni în seducţie vor susţine că viaţa de cuplu monogamă este cel mai de dorit lucru pentru că ştiu că într-o societate în care fiecare face sex cu fiecare ei vor rămâne pe dinafară. Aşa că se agaţă de o relaţie de cuplu şi acuză libertatea sexuală ascunzându-se în spatele normelor sociale, a religiei, a moralităţii etc.

Oamenii care sunt buni în seducţie şi care au avantaje din acest punct de vedere, femeile foarte atrăgătoare, bărbaţii cu mult succes la femei, vor spune că monogamia e o prostie şi că fiecare e liber să facă ce vrea din punct de vedere sexual. Vor invoca biologia, psihologia, evoluţia speciei umane în sprijinul teoriilor lor. Pentru că fiecare apără şi susţine sistemul care îi aduce cele mai multe avantaje.

Pentru că părerea fiecăruia va fi subiectivă şi va masca propriul interes, eu aleg să fac ce vor muşchii mei.

Dacă mă simt bine într-o relaţie, am o relaţie. Dacă mă simt bine singur, rămân singur. Tot ce fac, fac pentru că simt şi e aliniat cu sentimentele şi valorile mele, nu

pentru că e acceptat sau nu social, de anturaj, de religie.

Combaterea plictiselii

Am fost tot timpul o fire curioasă şi mi-a plăcut să caut şi să descopăr secretele vieţii şi ale oamenilor. Atunci când îţi urmezi pasiunea în viaţă nu te vei plictisi niciodată. Doar oamenii cărora le e teamă de ce vor descoperi despre ei când vor rămâne singuri în cameră cu o oglindă, doar aceia se plictisesc repede şi caută să omoare plictiseala.

Eu nu fac parte dintre ei şi îmi place să petrec timp meditând asupra mea. Mă iubesc şi mă respect fără să cad în narcisism (prea mult).

Dacă eşti o persoană care se plictiseşte repede, nu o să găseşti salvarea într-o relaţie care să îţi anime existenţa.

Caută cauza plictiselii în tine.

Securitate financiară

Evoluţia profesională este foarte importantă.

Nu muncesc şi nu produc pentru a avea o relaţie, ci am relaţie pentru a-mi amplifica puterea şi a deveni mai productiv şi creativ în munca mea.

Am un vis şi am să fac tot ce ţine de mine ca să mi-l îndeplinesc. Asta aştept şi de la partenera mea de viaţă. Luptând pentru visul meu îmi fac şi relaţia mai frumoasă. Dacă nu mi-aş urma visul aş dobândi un sentiment de frustrare, de insatisfacţie, aş fi complexat în faţa altor oameni şi aş descărca toată furia pe partenera de cuplu. Ce relaţie aş avea atunci? Nu ar fi nimeni fericit.

Dacă lupt pentru visul meu, mă străduiesc să am afacerea mea, e clar că am şanse mai mari să ajung să am mai mulţi bani şi să am o relaţie de cuplu sau o familie fericită.

Dacă sacrific asta pentru satisfacţia de moment a cuplului şi a familiei, devin de 2 ori sclav. Şi al relaţiei care îmi răpeşte puterea şi al băncilor, al slujbei cu orar fix şi salar mic care îmi iau puţinele resurse.

Cum poţi fi fericit în situaţia asta? Asta din păcate se întâmplă în cele mai multe cupluri.

Pentru că nu luptăm să devenim puternici şi independenţi aşa cum ne e destinul, singuri ne aducem slăbiciunile în relaţii pentru a-i nenorocii şi pe cei din jur din cauza slăbiciunilor noastre.

O relaţie dacă nu îţi amplifică puterea, ţi-o scade, asta e clar. Cere tot timpul de la relaţia ta putere, nu pietre de moară atârnate de gât.

Mai bine lupţi singur cu slăbiciunile tale decât să împovărezi şi pe alţii cu sau fără voie. Dacă nu poţi amplifica puterea partenerului, mai bine lasă-l. Eu cer maximul în fiecare zi şi nu am să menajez niciodată persoanele din anturajul meu.

Iubire, susţinere, să ştii că te poţi baza pe cineva când ai nevoie

Până la 7 ani am crescut la bunicii mei. Am cunoscut iubirea necondiţionată, ce înseamnă să fii curat, să ai mâncarea în farfurie în fiecare zi, să ai tot confortul necesar fără să ţi se ceară nimic în schimb.

Apoi am plecat acasă la părinţi, care s-au despărţit când aveam 10 ani. Am suferit foarte mult din lipsă de atenţie şi afecţiune de care nu am avut parte de la părinţi.

Din cauza asta am şi crescut ca un adolescent plin de probleme emoţionale, am relaţionat foarte prost cu fetele, am fost virgin până la 19 ani şi am avut prima mea relaţie de lungă durată la 27 de ani.

Însă atunci când eşti decis să rezolvi o problemă o dată pentru totdeauna, când eşti motivat 100% din interiorul tău şi îţi spui că vei rezolva problema indiferent

de ce va trebui să faci, nu există obstacol care să îţi stea în cale.

Despre iubire am învăţat că ea nu există în exterior, ci doar în interior. (Vezi capitolele Rezervoarele iubirii şi Iubirea adevărată.)

Îmi place să mi se spună „te iubesc" şi să simt iubirea, însă ştiu că fără iubirea pe care eu o am pentru mine aş fi doar un sac fără fund în care bagi şi nu umpli golul niciodată. Nu am simţit niciodată de la 7 ani iubirea decât când am început să am un respect faţă de mine, încredere în mine şi iubire faţă de mine.

Iubirea este doar de un singur fel, necondiţionată. Când îmi iubesc partenera de cuplu o iubesc nu pentru sex, gătit, spălat, călcat, un sprijin emoţional la nevoie, ca să îmi satisfac nevoia de comunicare, cineva cu care să lucrez cot la cot pentru a construi şi crea ceva, copii, urmaşi, dovadă socială, combaterea plictiselii, securitate financiară şi sprijin, susţinere, încurajări, încredere, să ştiu că mă pot baza pe ea când am nevoie, respect, iubire necondiţionată, comunicare, muncă, înţelegere, distracţie.

Toate astea le poţi avea fără să ai o relaţie de cuplu sau o familie al cărei sclav să fii şi dacă eşti într-o relaţie pentru oricare din lucrurile de mai sus, nu te minţi că e iubire. E atracţie sexuală, interes, nevoie, disperare, dar nu iubire.

Partenera o iubesc pentru că e o fiinţă umană care luptă pentru visurile ei, pentru libertatea şi independenţa ei. Pentru că văd în ea o parte din mine şi recunosc că tot ce pot avea este deja şi doar în mine.

Aşa cum medita E. Haich, „Eu sunt tot ceea ce există. De aceea, în tot ce iubesc, mă iubesc şi pe mine, iar singurele lucruri pe care nu le iubesc sunt doar acelea pe care nu le-am recunoscut încă în propria mea fiinţă".

Nu uita: emoţiile şi hormonii te vor păcăli la început dar tu uită-te după semnele care devin din ce în ce mai

clare. Partenerul ori te sabotează, ori îţi amplifică puterea. Tu ai datoria să îl ajuţi prin tot ce poţi pe partenerul tău să fie un om mai bun şi partenerul are aceeaşi datorie faţă de tine.

Când simţi că nu ai ce să oferi şi vrei doar să iei, revino la Rezervoarele iubirii şi umple-le, apoi întoarce-te plin de iubire şi oferă.

Exerciţiu

Întreabă-te: lumea ce te înconjoară îţi amplifică puterea sau nu?

Cauţi să îi faci fericiţi pe ceilalţi şi aştepţi asta de la ei sau vă amplificaţi puterea reciproc?

Când eram în anul 2 la facultatea de psihologie, mi-a zis decana că la ce condiţii am eu, o să am o relaţie aşa ideală după ce am să mor.

Ei bine, nu am ajuns să am relaţia mea ideală post mortem, ci la 28 de ani.

Durează de un an jumate şi amândoi ne bucurăm de beneficiile unei relaţii fără să ne sacrificăm deloc dezvoltarea individuală.

Acum vreau să te ajut pe tine să ai relaţii şi de cuplu şi de prietenie care îţi amplifică puterea.

Ai un checklist. Verifică aceste caracteristici ale oamenilor ce îţi vor amplifica puterea (aici include membrii familiei, partenerul de cuplu, anturajul tău etc)

Scopul: verifică cine are un scop în viaţă şi cine nu. Niciun vânt nu favorizează o corabie fără un port de destinaţie. Oamenii fără scop se plâng toată ziua, sunt victime şi doar consumă energia celor din jur. Îndepărtează-te de ei şi apropie-te de oameni cu visuri şi scopuri în viaţă.

Atitudinea este cel mai important cuvânt. Oamenii

reacţionează înspre noi conform atitudinii noastre. Oamenii care îţi vor amplifica puterea au atitudinea de luptători, sunt ambiţioşi, optimişti şi perseverenţi. Oamenii depresivi, necăjiţi şi cu o stare negativă în general sunt buni de dus la psiholog, nu să ai relaţii de cuplu cu ei.

Responsabilitatea: mediul tău înconjurător este o oglindă lipsită de sentimente a ceea ce eşti tu ca om. Dacă nu eşti mulţumit de ceea ce ai în jur devino mai bun şi ce ai în jurul tău se va schimba. Recompensele noastre sunt conforme cu ceea ce investim. Un fermier a preluat o fermă părăginită şi distrusă complet şi a transformat-o în 2 ani în cea mai frumoasă şi productivă fermă din ţinutul respectiv. Un preot a trecut pe acolo şi a zis: „Mulţumeşte-i lui Dumnezeu. Ţi-a dat această fermă minunată”. Iar fermierul a zis: „Da, aşa e şi îi mulţumesc lui Dumnezeu. Dar să vezi cum arăta când o avea doar pentru el”.

Adevărul: persoanele care sunt sincere şi directe sunt mai de apreciat decât persoanele care preferă politeţea şi te menajează doar ca să îşi arate adevărata natură când au obosit să poarte masca.

Dezvoltare personală şi profesională: aceasta e o caracteristică vitală pentru orice om care îţi poate amplifica puterea. În cazul tău, compară succesul cu tine însuţi. De la an la an eşti un om mai bun?

Secretul ciudat: devii ceea ce te gândeşti cel mai mult că vei deveni. Ascultă-i pe oamenii din jur. Cum gândesc despre ei, ce aşteptări au şi ce ambiţii au. Ceea ce spun cel mai mult despre ei, aia vor deveni, şi tu la fel, vei deveni ceea ce îţi spui zilnic.

Înconjoară-te doar de oameni care au aceste caracteristici. Ei îţi vor amplifica puterea.

CUM LE POTRIVEŞTE CUPIDON
sau când simţi că ai alături un suflet-pereche

„Sufletul pereche de azi se poate să nu mai fie sufletul pereche de mâine. Oamenii se schimbă şi odată cu ei se schimbă şi ce înseamnă partenerul ideal”.
(Pera Novacovici)

Sufletul pereche nu este un suflet sau un om ci este un sentiment: sentimentul compatibilităţii, al potrivelii cât mai aproape de perfecţiune.

Când simţi că o persoană te completează, poţi spune că este sufletul tău pereche.

Acum ştii destul de multe despre iubire ca să înţelegi că dacă ai azi anumite calităţi şi defecte, sufletul tău pereche, persoana cu care eşti compatibil este într-un anumit fel.

Dar ce se întâmplă dacă tu te schimbi? în bine sau în rău, îţi descoperi noi calităţi şi noi defecte? Dacă „sufletul pereche” nu se mişcă în sincron perfect cu tine?

Şi te asigur că nu există doi oameni care să se mişte în acelaşi ritm, în acelaşi timp, cu aceeaşi intensitate pentru o viaţă întreagă.

În momentul în care la tine se schimbă ceva şi la partener nu, sau se schimbă cu totul altceva, s-a pierdut din compatibilitate.

Se poate ajunge astfel ca partenerul ce acum doi ani era compatibil perfect cu tine, azi să nu mai aibă aproape nimic în comun cu tine.

„Cine nu se adaptează, piere” a zis Darwin iar noi e foarte important să fim pregătiţi pentru schimbările permanente şi să învăţăm „să dansam” cu aceste schimbări.

Ca să rezumăm totul, sufletul nostru pereche se află deja în noi, este Anima sau Animus şi este exact opusul a

ceea ce suntem noi, sau ceea ce ştim că suntem.

Pentru a putea spune că o persoană este „sufletul pereche” sau „jumătatea” trebuie ca acea persoană să aibă caracteristici pe care noi credem că nu le avem dar le admirăm la alţii.

De exemplu un băiat care stă în casă majoritatea timpului, şi care trăieşte mai mult în sufletul şi mintea lui, va admira o fată extravertită care are un stil de viaţă cu ieşiri în fiecare weekend, ce merge la petreceri şi în excursii.

Ea îl scoate pe el în lumea exterioară, el o învaţă pe ea despre lumea interioară, sufletească.

Aici sunt compatibili perfect.

Totuşi, compatibilitatea este ştearsă cu buretele în clipa în care el îşi schimbă stilul de viaţă şi prinde gustul ieşirilor. Dacă ea nu se schimbă deloc şi el începe să iasă fără să mai aibă nevoie de ea ca şi ghid pentru lumea exterioară, compatibilitatea a dispărut.

Exemplul este rudimentar şi îngust însă se aplică în orice putem avea compatibilitate între două persoane.

În continuare, vom lua câteva domenii mari în care este extrem de important să existe compatibilitate pentru ca doi oameni să aibă şanse să fie împreună într-o relaţie.

Cu cât mai multă compatibilitate, cu atât mai puternică pasiunea şi senzaţia de „suflet pereche”.

Compatibilitate fizică

„Dragoste la prima vedere”: ai auzit de ea?

Adică atracţie sexuală la prima vedere. Cupidon îşi trage săgeţile şi instant eşti prins de vrajă.

Un novice crede că şi-a găsit jumătatea cu care şi-ar petrece toată viaţa dar tu acum ştii că este doar o îndrăgostire instantanee şi instinctul speciei care spune „uite pe cineva foarte potrivit cu care să faci copii”.

Nu ai cum să dezvolţi o relaţie de prietenie şi respect la prima vedere, nu ai cum să ştii ce caracter are omul sau cum se va comporta în relaţie. Nu ai ce să placi la o persoană la prima vedere decât ceea ce se vede la prima vedere:

- corp fizic
- stil vestimentar
- comportament nonverbal

Atracţia sexuală la prima vedere se întâmplă când mama natură vede că din uniunea sexuală a celor doi indivizi, copilul va fi un individ superior.

Partea distractivă aici vine pentru că mai demontăm un mit.

Idealul de frumuseţe

Nu există un ideal de frumuseţe potrivit pentru toată lumea.

În studiile despre frumuseţe s-a constatat că idealul de frumuseţe este MEDIA.

Un nas mediu, urechi medii, bărbie medie. Simetrie şi echilibru, astea sunt trăsături ale frumuseţii.

Din această cauză, o femeie scundă va fi atrasă de un bărbat înalt iar un bărbat gras de o femeie slabă. O persoană cu un nas ridicat în sus va fi atrasă de o persoană cu nasul înclinat în jos, tocmai din motiv de simetrie. Copilul s-ar putea să aibă nasul drept, ceea ce indică media, frumuseţea. Din nou, exemple rudimentare însă mama natură asta caută.

Să medieze trăsăturile pentru a crea oameni noi care vor fi consideraţi atrăgători la rândul lor pentru a procrea şi mai departe specia.

Aşadar, pentru oricine există o persoană potrivită fizic, de fapt mai multe cu care să poată spune că este

„compatibilă”.

Compatibilitate sexuală

Mi se pare amuzant că motivul numărul unu la divorţuri este „incompatibilitate de caracter” care în foarte multe cazuri înseamnă de fapt „nu ne potrivim sexual”.

Aşa cum am mai zis, sexul este extrem de important şi oamenii odată ce au încercat sexul de o calitate superioară, nu vor accepta sexul de o calitate inferioară pentru tot restul vieţii, indiferent care e miza.

La fel ca şi la compatibilitatea fizică, la compatibilitatea sexuală, avem foarte multe trăsături diferite.

De exemplu la o anumită vârstă sexul cere o anumită frecvenţă iar la o vârstă mai înaintată frecvenţa scade dar în mod normal nu dispare niciodată.

Dacă unul din parteneri este cu 20 de ani mai tânăr şi are nevoie de 3 orgasme pe zi, s-ar putea ca celălalt partener pur şi simpla să nu poată face faţă.

Ce îi rămâne de făcut partenerului tânăr care are nevoi normale?

Orgasmul pentru amândoi partenerii este vital ca să putem vorbi de compatibilitate sexuală. Dacă unul din parteneri ajunge greu sau deloc la orgasm, vorbim de incompatibilitate sexuală.

Dacă unul din parteneri are chef mai des decât celălalt, permanent, din nou e incompatibilitate sexuală.

Poţi creşte şansele compatibilităţii sexuale dacă te educi în privinţa sexualităţii şi combini educaţia cu experienţa şi practica.

Compatibilitate la stil de viaţă

Pentru ca doi oameni să poată fi împreună şi să aibă

o relaţie împlinită, e foarte important să fie compatibili ca stil de viaţă.

Dacă unul lucrează de la 8 la 16 zilnic şi celălalt vrea să meargă în excursii o săptămână în fiecare lună, există o problemă. Dacă nu se rezolvă şi nu îşi aliniază stilurile de viaţă, relaţia nu are multe şanse.

Dacă unul din parteneri şi-a descoperit vocaţia şi munceşte cu pasiune nebună timp de 16 ore pe zi la viziunea lui iar celălalt are o viaţă mai plictisitoare şi se uită la cel cu pasiune fără să înţeleagă nimic, din nou avem incompatibilitate.

Valorile sunt extrem de importante. Dacă unul are ca valoare numărul unu în viaţă familia şi celălalt cariera crezi că le va fi bine?

Când unul face planuri pentru familie, casă şi petrecerea timpului împreună iar celălalt e un workoholic ce nu are deloc timp de altceva decât munca sa, cum crezi că e atmosfera acasă?

Doi workoholici se înţeleg unul pe altul şi acceptă să îşi ofere tandreţe 15 minute pe zi la fel cum doi familişti nu vor pune preţ pe mulţi bani dar vor prefera timpul petrecut împreună în familie.

Asta înseamnă compatibilitate în stil de viaţă.

Un test simplu pentru valori găseşti aici: http://www.testepsihologice.net/valori.

Compatibilitate psihologică

Ai auzit de testul MBTI? Dacă nu, fă-l acum: http://www.testepsihologice.net/mbti.

Fiecare din noi poate fi încadrat în unul din cele 16 tipuri şi fiecare tip este format din 4 litere care arată câteva trăsături fundamentale de personalitate. Orice test psihologic este informativ şi educaţional însă niciodată să nu te laşi prins într-un tipar. Nu există test care să te

încadreze perfect dar poţi să primeşti indicii bune.

De exemplu, eu la testul MBTI sunt tipul INFP. Adică Introvertit/Intuitiv/Emoţional/Perceptiv.

Nu te speria de denumiri, explicaţiile tipurilor sunt uşor de înţeles şi faine.

Asta înseamnă că tipul meu de personalitate este un visător ce se gândeşte mult la viitor, trăieşte mult în lumea lui interioară, ia decizii bazat pe emoţii şi ce simte într-un moment, amână să treacă la acţiune şi este dezordonat.

Un fel de artist boem. Am muncit mult să echilibrez aceste trăsături şi să devin un om mai complet, un om mai puternic. Trăsăturile mele de bază însă rămân în continuare cele descrise mai sus.

Iubita mea este duşmanul meu natural: ESTJ. Generalul. Extravertită/Senzorială/Gândire/Judecată.

Un plănuitor excelent, trăieşte bine ancorată în prezent, îi place să călătorească şi să socializeze, ia decizii logice şi rapide, fără să amâne acţiunea.

Un lucru foarte interesant legat de compatibilitatea personalităţilor: cu cât persoana din relaţie are un tip de personalitate mai asemănător, cu atât vă veţi înţelege mai bine la început şi vă veţi certa mai puţin.

Pe termen lung însă, nu va fi îndeplinită o condiţie fundamentală în relaţie: nu veţi evolua pentru că nu aveţi ce să vă învăţaţi unul pe altul dacă sunteţi la fel. Punctele voastre forte sunt la fel, defectele la fel.

Cu cât este mai diferit tipul de personalitate, cu atât la început va fi mai greu. Nu îl înţelegi pe celălalt şi nevoile lui, te lupţi, te plângi dar dacă îţi faci temele, prin partenerul cât mai diferit de tine ţi se dezvăluie o nouă lume pe care nu ai fi cunoscut-o altfel.

Relaţia pe termen lung devine un excelent curs de dezvoltare personală şi orice se întâmpla cu relaţia, amândoi parteneri vor evolua foarte rapid pentru că se vor provoca constant.

Compatibilitatea chimică şi hormonală

Revenim la Helen Fisher. Pe scurt, avem 4 tipuri de personalitate în relaţii, după hormonul dominant:

Exploratorul (mai multă dopamină): îi place riscul, e curios, impulsiv, creativ, optimist şi energizat, aventurier

Constructorul (mai multă serotonină): atent fără să fie temător, calm, tradiţional, orientat spre familie şi comunitate, perseverent şi loial

Directorul (mai mult testosteron): foarte raţional, decisiv, încăpăţânat şi cu convingeri ferme; un pic agresiv şi certăreţ

Negociatorul (mai mult estrogen): multă imaginaţie, cu compasiune şi înţelegere, intuitivi, verbali, altruişti şi idealişti.

Fă testul aici: http://www.chemistry.com/whyhimwhyher/. Îţi va cere codul poştal şi trebuie să fie de America aşa că bagă 90210.

Citeşte blogul ei, acolo vei descoperi şi toate cărţile pe care ţi le recomand din inimă: http://helenfisher.tvpepad.com/

Bun.

Cam multe compatibilităţi pentru o relaţie împlinită, nu?

Mai sunt zeci şi sute de domenii în care poate să existe compatibilitate. Însă noi le-am discutat pe cele care ies în evidenţă cel mai des.

De la faptul că unuia îi plac castraveţii şi altuia roşiile (preferinţa pentru alimente e dată de grupa sanguină) şi până la cărţile preferate putem să găsim compatibilităţi şi incompatibilităţi toată ziua.

Studiul iubirii e distractiv însă nu uita să trăieşti experienţe.

Ele te vor face din ce în ce mai capabil să trăieşti o iubire adevărată sau mai multe.

Nu pune niciodată aşteptări prea mari de la o persoană. Testează şi experimentează.

Eu am o regulă. Doar după un an de locuit în casă cu femeia cu care am relaţie mă gândesc la ceva serios şi pot spune că am o parteneră de viaţă.

Primul an e de cunoaştere şi crede-mă că e uimitor câte lucruri fascinante descoperi despre celălalt şi despre tine când locuieşti în aceeaşi casă cu o persoană relativ noua în viaţa ta.

În penultima relaţie, după un an de locuit împreună am fost părăsit. În actuală relaţie, lucrurile par abia să înceapă după un an.

Niciodată nu ai garanţii şi asta e frumuseţea vieţii.

Închei cu un citat al unui băiat de pe Facebook pe care, deşi nu îl cunosc, a ilustrat atât de bine sufletul-pereche: https://www.facebook.com/Alexandru.Floroiu. 52.

„Sufletul pereche se află în noi, e cealaltă latură a noastră pe care nu am dezvoltat-o suficient de mult. În momentul în care eşti perfect echilibrat, nu te mai afli în căutarea sufletului-pereche. Atunci când drumul tău se intersectează cu al unei femei, ştii că se poate despărţi oricând. Iar atunci când se va întâmpla, vei accepta şi îţi vei continua călătoria… cu siguranţă, vei mai întâlni multe alte „suflete-pereche”.

EDUCAREA PARTENERULUI
sau cine nu e dispus să înveţe, îşi ia papucii

„Relaţia de iubire este un vehicul pentru evoluţia ambilor parteneri”. (Marius Simion)

Dacă înţelegi doar principiul ăsta, nu vei mai intra în relaţii care să îţi provoace depresii şi suferinţe majore.

Mai mult, vei şti exact când relaţia dintre doi oameni

este pe drumul cel bun sau pe cel rău.

Este foarte simplu.

Îl ajuţi pe partenerul tău să fie un om mai bun, ţii cont de nevoile, dorinţele şi visurile lui?

Dacă da, BINGO. Asta e o relaţie de cuplu sănătoasă.

Face partenerul tău la fel pentru tine? Bingo din nou.

Nu sunt adeptul judecăţilor de gen „alb sau negru" însă într-o relaţie fie ea de prietenie sau iubire, ori amplifici puterea partenerului, ori îl sabotezi. Nu prea există neutralitate. Poate exista nepăsare caz în care este tot sabotare.

Când merită să îţi părăseşti partenerul

Când persoana cu care ai o relaţie nu vrea să se educe în privinţa relaţiilor, iubirii, comunicării, emoţiilor deşi este clar că relaţia suferă, acea persoană poate fi părăsită. Nu doar că te sabotează pentru că există suferinţă şi probleme în relaţie dar se mai şi bate cu pumnii în piept pentru a-şi arăta superioritatea.

Când îşi ia viteză va avea timp să mediteze la perfecţiunea ei. Singură.

„Prietenul meu suferă că e gelos dar nu a citit în viaţa lui un articol despre gelozie". Viteză, ca să aibă timp să citească despre gelozie, care sunt cauzele, cum se vindecă.

Evident că există gelozie întemeiată sau neîntemeiată. Dacă e întemeiată şi îţi minţi/înşeli/batjocoreşti partenerul meriţi şi tu viteză. Dacă e gelozie neîntemeiată, partenerul are nevoie de ajutor.

Dacă îl refuză, viteză.

Oamenii care nu vor să înveţe şi să evolueze, să se dezvolte personal sunt BALAST.

O greutate pe care o cari după tine în cârcă, un parazit şi o căpuşă ce se agaţă de corpul gazdă pentru a fura hrană. Pietre de moară atârnate la gât ce te vor trage

în jos. Nu ai destule pe cap? Eşti cumva o persoană masochistă şi îţi place o viaţă de chinuri?

Sabotorii merită viteză

Partenerul de cuplu care nu te lasă să îţi descoperi, dezvolţi şi exprimi potenţialul este un sabotor. Când bărbatul nu o lasă pe femeie să meargă la şcoală pentru ca să stea acasă pentru el, aia e sabotare nesimţită. VITEZĂ!

Dacă partenera de cuplu îi interzice iubitului să meargă la fotbal cu băieţii, loc în care el îşi încarcă bateriile, e sabotare ordinară. VITEZĂ.

Dacă eşti femeie şi vrei să faci poze în Playboy sau să devii actriţă şi să te săruţi în filme, partenerul trebuie să te susţină.

Dacă eşti bărbat şi vrei să devii milionar, să investeşti în afaceri sau să ajungi pe lună, partenera trebuie să te susţină.

Dacă te sabotează, VITEZĂ. Nu renunţa la tine pentru nimeni.

Autodistructivii merită viteză

Alcoolici, drogaţi, jucători de jocuri de noroc, negativiştii incurabili. Pietre de moară atârnate la gât. Da, au nevoie de ajutor. Crezi că îi vei ajuta tu? îţi doresc succes. Îţi vor lua banii şi îţi vor vinde tot ce ai, îşi vor lăsa părinţii pe străzi după ce le-au vândut casa şi îţi vor fura un rinichi în timp ce dormi ca să îl vândă şi apoi când sunt prinşi se vor pocăi până data viitoare.

Autodistructivii au o putere imensă asupra oamenilor care îi iubesc şi care vor să îi ajute şi salveze. Sub masca neputinţei şi a nevoii de ajutor stă un sinucigaş cu bombe pe el care apasă detonatorul pentru că aşa vor muşchii lui. Primii care mor alături de el sunt cei mai apropiaţi oameni, adică cei care îl iubesc necondiţionat.

Oamenii care nu vor să se educe, sunt pericol şi merită viteză.

Am dat exemplul cu gelozia. E valabil pentru orice aspect al vieţii. Ai o problemă? Educă-te şi dezvoltă-ţi abilităţi ca să rezolvi problema. Dacă aştepţi să se rezolve problema de la sine, te vei afunda şi mai mult în ea.

Dacă tu evoluezi şi partenerul de cuplu stagnează, te vei trezi că eşti la ani lumină înaintea lui în timp ce el a rămas pe loc. Vei întâlni oameni asemeni ţie iar partenerul îşi va arăta toate slăbiciunile.

Te va sabota inevitabil. Nu mai poate fi ajutat în acel moment. De aceea e semn de alarmă când partenerul nu se educă.

Oamenii te tratează aşa cum îi educi să te trateze.

Este o vorbă genială. Când doi oameni au o relaţie e normal să fie două lumi diferite care se întâlnesc. E normal să nu ştii nimic despre celălalt, să nu îl înţelegi, să nu îi citeşti gândurile şi nevoile.

De aceea o relaţie se construieşte.

De aceea ce spune că într-o relaţie, comunicarea (sau lipsa ei) face sau desface relaţia.

Sindromul sacilor în căruţă

Când intră într-o relaţie, oamenii îşi pierd motivaţiile iniţiale.

Dacă înainte făceau sport, se aranjau ca să fie sexy şi să îl încurajeze pe Cupidon să le caute partener. Acum e bine şi graşi şi nespălaţi că doar avem relaţie sau suntem pe viaţă împreună.

„Şi vai, nu mai e pasiunea aia de la început!”

Păi de unde să fie când eşti moartea pasiunii?

Eram atras de persoana aia energică, pozitivă, aranjată ce erai când te-am cunoscut. Acum nu mai eşti persoana aia. Sunt atras de altcineva.

Oameni care nu mai au grijă de aspectul lor şi de evoluţia lor. Ăsta e simptomul sacilor în căruţă.

Am să îţi dau câteva exemple despre cum îţi poţi educa partenerul de cuplu spre binele vostru comun.

3 tehnici pentru evitarea sabotării şi amplificarea puterii în relaţie

(1) Oglindirea comportamentului

Cel mai simplu mod de a transmite un mesaj este aplicarea proverbului „ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face”.

Îmi place atunci când mă simt lipsit de respect, să fac exact acelaşi comportament şi să văd reacţia.

Dacă nu reacţionează negativ înseamnă că în mod autentic nu ştie acel comportament mă deranjează.

Dacă sare în sus, înseamnă că este ipocrită şi că deşi ea face un comportament are pretenţia să nu îi fie făcut înapoi pentru că o deranjează.

Asta mă ajută să îmi subliniez punctul de vedere şi să fac educaţie.

Hai să luăm un exemplu.

Să presupunem că partenera sau partenerul de cuplu decid că vor să iasă sâmbătă seară în oraş singuri, fără să te întrebe dacă vrei să vii şi tu.

Perfect. Poate nu îţi pică bine dar nu uita că este doar nevoia ta de validare şi ego-ul tău care suferă.

Înghiţi găluşca şi te gândeşti cum să gestionezi mai bine aceste sentimente, aşa cum face un om ce doreşte să fie evoluat.

Va veni o zi când ţi se oferă oportunitatea să ieşi şi tu în oraş. Comunică acest lucru fără să faci invitaţia şi partenerei sau partenerului. Vezi reacţia.

Dacă sare în sus, l-ai prins!

Cum crezi că tu ai drepturi pe care eu nu le am?

Stai de vorbă, explici că te-a deranjat, îşi spune şi

partenerul sau partenera părerea, dacă reuşiţi să vă înţelegeţi despre cum vă veţi comporta pe viitor, felicitări!

Aţi depăşit o criză în relaţie, aţi învăţat să comunicaţi şi relaţia voastră şi calitatea vieţii a crescut.

(2) Discuţia săptămânală

„Retrăirea şi exprimarea unei emoţii reprezintă rugul ei funerar” (Stanislav Grof)

Cele mai multe probleme în relaţii apar pentru că după săptămâni, luni sau ani de zile, unul din parteneri sau chiar ambii se trezesc să facă reproşuri unul altuia pentru lucruri ce au zăcut în ei ascunse şi acum au izbucnit.

„Din cauza ta nu am luat slujba aia, din cauza ta nu am terminat şcoala, tu m-ai distrus, bla bla bla”.

Sau, dacă e să ne legăm de punctul 1, „Din cauza ta nu am prieteni că tu ieşi în club fără mine de doi ani”.

Un exerciţiu minunat este următorul:

Odată pe săptămână, se rezervă 30 de minute până la o oră pentru relaţie.

Se alege aceeaşi oră şi aceeaşi zi, de preferat.

Jumătate din timp unul vorbeşte şi celălalt ascultă sau ia notiţe fără să zică nimic.

Cealaltă jumătate din timp se inversează rolurile.

Astfel, nu va trece mai mult de o săptămână fără a curăţa mintea şi sufletul de emoţii negative, de mici reproşuri sau cereri. Problema apare când ele se adună şi izbucnesc. Fă acest exerciţiu şi totul se va rezolva în cuplu, dacă există bunăvoinţă, evident.

3) Sinceritatea brutală despre sentimente

Asta e extrem de importantă şi se îmbină perfect cu primii doi paşi.

Când stai de vorbă cu partenerul sau partenera, stai de vorbă cu persoana cu care teoretic ai cel mai mare grad de intimitate.

Dacă cu această persoană nu poţi să fii tu însuţi, să

te deschizi şi să spui ce ai de spus, viaţa ta e groaznică. Eşti sclav al relaţiei şi al propriilor temeri.

Aş vrea să ieşim mai des în oraş.

Aş vrea să facem mai des sex.

Nu îmi place când mergem la părinţi şi ne iau la întrebări.

Vreau să schimb culoarea pereţilor.

Cred că sunt gay.

Mi-ar plăcea să îmi cumperi asta de ziua mea.

Lista este infinită şi adaugă aici tot ce ai tu de spus.

Nu aştepta ca celălalt să îţi citească gândurile. Sunteţi doi oameni diferiţi. Ajută-ţi partenerul de cuplu să facă din relaţia voastră ceva frumos.

Spune-i ce simţi, brutal de sincer şi apoi discutaţi.

LIMBAJELE IUBIRII
sau cum să nu trăieşti singur în doi

„Îmi pare rău, dar nu reuşesc să aud ce spui. Ceea ce eşti şi ceea ce faci strigă mult mai tare”.

Asta a zis Ralph Waldo Emerson şi este mesajul perfect pentru a descrie limbajele iubirii şi modalitatea foarte diferită în care fiecare om percepe iubirea.

Dacă m-ar întreba cineva cum îşi poate face relaţiile de iubire mai fericite, prima carte pe care i-aş recomanda-o de departe ar fi „Cele 5 limbaje ale iubirii” de Gary Chapman.

Am aflat de aceste limbaje târziu, pe la 30 de ani însă doar aplicând acest principiu simplu, al limbajelor iubirii, calitatea relaţiilor pe care le am a crescut enorm.

Să îţi explic.

Cele 5 limbaje ale iubirii sunt:

(1) Cuvintele de încurajare (în care spui prin cuvinte partenerului că îl iubeşti, că e important pentru tine, îl încurajezi să îşi urmeze visurile în viaţă etc).

(2) Timpul acordat (timpul petrecut împreună nu

înseamnă uitat la film împreună, ci timp în care acorzi 100% din atenţie partenerului, ăsta e timp petrecut împreună).

(3) Primirea de daruri (cadourile).

(4) Afecţiune, mângâieri (atingerile fizice).

(5) Serviciile (gătit, plătit facturi, adus cafeaua sau ceaiul la pat, dus gunoiul, orice servicii posibile).

Primul pas este să accepţi că fiecare om are un limbaj principal de iubire.

La început, sub influenţa lui Cupidon, poate ai observat că oamenii au suficient de multă energie ca să îşi exprime iubirea prin toate cele cinci limbaje în acelaşi timp.

În primele zile, săptămâni şi luni de îndrăgostire suntem toţi nişte zmei ai iubirii. Spunem cuvinte de iubire, vrem să petrecem cât mai mult timp posibil cu persoana de care suntem îndrăgostiţi, simţim nevoia de a oferi cadouri, de a oferi mângâieri şi afecţiune şi de a face servicii de orice natură.

Până aici totul e simplu şi clar.

Din momentul în care hormonii despre care ştii deja se potolesc (între câteva săptămâni şi 18 – 24 de luni), fiecare revine la limbajul predominant de iubire.

De unde vine acest limbaj predominant?

Cel mai probabil din copilărie. Felul în care cei care ne-au crescut ne-au arătat iubirea, acela este limbajul de iubire pe care îl vom înţelege ca şi adulţi.

Pe mine m-a crescut bunica. Mă pupa, îmbrăţişa şi dezmierda toată ziua.

Limbajul meu de iubire este afecţiunea. Dacă nu mă iei în braţe, nu mă mângâi şi îmbrăţişezi, poţi să îmi pui pe masă cea mai bună mâncare gătită de tine, să petreci 24 de ore din 24 cu mine, să îmi spui că mă iubeşti într-o mie de feluri şi să îmi faci toate serviciile posibile, să îmi dai toate cadourile imaginabile şi eu NU MĂ SIMT IUBIT.

Partea nasoală e că dacă eşti într-o relaţie de cuplu şi partenerul nu îţi arată că te iubeşte PE LIMBAJUL TĂU, ajungi să te simţi o persoană singură dar cu toate obligaţiile unei relaţii.

Şi ăsta e un moment nasol când ori ai o discuţie cu persoana iubită ori ai plecat din relaţie.

Acum, să nu crezi că DOAR limbajul ăsta contează. Toate sunt prezente în viaţa noastră însă limbajul predominant este cel mai important pentru fiecare dintre noi.

Exemplu: să spunem că bărbatul are ca limbaj al iubirii, serviciile. Îi place când femeia îi găteşte şi îi pune masa, când se ocupă ea de plata facturilor, când îl ajută pentru proiectele din viaţa profesională, când rezervă ea bilete pentru film, când se ocupă ea de organizarea vacanţelor şi aşa mai departe. Atunci bărbatul nostru se simte cel mai iubit.

Femeia în schimb are ca limbaj al iubirii afecţiunea. Când este strânsă în braţe, mângâiată, dezmierdată, atunci ea se simte cea mai iubită femeie de pe pământ.

Trece timpul şi cum fiecare revine la propriul limbaj de iubire, femeia începe să îi ofere afecţiune bărbatului pentru că ăsta e limbajul ei de iubire însă nu îi mai face de mâncare şi alte servicii pentru că e foarte ocupată. Ea vrea să îi arate că îl iubeşte prin afecţiune şi atingeri dar el nu se mai simte iubit pentru că femeia nu mai îi face serviciile pe limbajul lui de iubire.

Din cauza asta, devine mai distant faţă de ea şi îi spune că o iubeşte dar nu mai îi oferă afecţiune, căldură, mângâieri. Nici ea nu se mai simte iubită.

Astfel ajung doi oameni care se iubesc să se despartă. Niciunul nu se mai simte iubit deşi fiecare îl iubeşte pe celălalt în felul lui: pentru că nu ştiu să comunice limbajul iubirii care se potriveşte partenerului.

De obicei aceste 5 limbaje ale iubirii sunt VITALE în cuplu. Fără ele, oamenii care de obicei se iubesc ajung să

se simtă neiubiţi şi să caute satisfacerea acestor nevoi de bază în altă parte.

O poveste de-a mea

Uneori, se întâmplă ca limbajul de iubire să fie acelaşi. Acestea sunt cazuri fericite dar în acelaşi timp pot fi şi cele mai mari capcane.

Mie mi s-a întâmplat să fiu într-o relaţie cu o persoană care avea limbaj al Iubirii ca şi mine: afecţiunea.

Probabil ştii deja că la atingere se eliberează oxitocină care creează dependenţă.

Am ajuns să stăm în braţe şi să ne oferim afecţiune de mai multe ori într-o zi, să facem dragoste, să mâncăm, să ne uităm la filme iar rezultatul a fost că s-a creat o dependenţă afectivă între noi.

Ne îngrăşam amândoi de la prea mult stat şi viaţă sedentară plus mâncat şi apoi ne chinuiam să dăm jos dar fără prea mult succes.

Viaţa însă îţi dă lecţiile exact când şi cum ai nevoie dacă ştii să le vezi.

Următoarea relaţie în care am intrat am avut plăcerea de a cunoaşte o fată orientată exclusiv pe servicii care habar nu avea ce e aia afecţiune pentru că nici în familie şi nici în relaţiile ei nu a primit prea multă şi nici nu a cerut.

Eu în schimb, în viaţa mea nu am făcut cuiva servicii pentru că eram prea absorbit de egoismul şi drumul meu în viaţă iar femeile din viaţa mea, începând cu bunica, mama, prietenele şi iubitele au avut tot timpul grijă de mine.

A fost o perioadă, mulţumesc că a fost scurtă, în care duceam gunoiul, făceam micul dejun, comandam de mâncare la prânz şi seara miorlăiam după afecţiune ca un motan în călduri spre mirarea iubitei care nu înţelegea ce

vreau.

O lecţie foarte importantă pentru tine e următoarea: dacă eşti într-o relaţie cu cineva care îţi seamănă, la început vei avea parte de fericire şi armonie însă nu vei evolua şi problemele ce vor apărea vor fi greu de depăşit pentru că nu ai antrenament.

Dacă eşti într-o relaţie cu cineva foarte diferit de tine la început va fi dificil să comunici, să înţelegi, să vă educaţi însă dezvoltarea ta ca persoană va fi pe viteză turbo. Indiferent dacă relaţia va funcţiona sau nu ambii parteneri vor câştiga pentru că vor fi mai evoluaţi învăţând să relaţioneze şi să comunice cu oameni diferiţi de ei.

Soluţii

Stai de vorbă cu persoana pe care o iubeşti şi ajut-o să îşi dea seama care este limbajul predominant de iubire prin care se simte iubită.

E important să poţi explica propriul tău de limbaj de iubire şi ce anume te face pe tine să simţi iubirea.

Dacă partenerul tău nu a avut de-a face cu limbajul tău de iubire va trebui să îi repeţi o vreme exact ce trebuie să facă ca să te facă să simţi iubirea însă merită.

Altfel, sunt toate şansele să intervină despărţirea pentru că nimeni nu vrea să fie într-o relaţie în care oferă dar simte că nu primeşte nimic.

Aviz amatorilor idealişti care propovăduiesc iubire necondiţionată.

Este posibil doar să dai fără să ceri nimic dar eu nu cunosc personal pe nimeni care să facă lucrul ăsta.

Atenţie aşadar la diferenţa dintre realitatea unei relaţii şi teoria despre iubire.

Când un cuplu se desparte ştii ce spun amândoi? „ŢI-AM DAT TOTUL!”

E adevărat. Însă nu i-ai dat ce avea nevoie.

Tema

Probabil ai ghicit: Cele cinci limbaje ale iubirii de Gary Chapman (o găseşti pe http://www.Librărie.net)

SEMNELE UNEI RELAŢII NEFERICITE
sau lupul îşi schimbă părul, dar năravul ba

„Am învăţat că poţi spune multe despre o persoană după trei lucruri: cum reacţionează când plouă afară, ce face când îşi pierde bagajele şi cum se comportă când vede firele încurcate de la luminile de Crăciun”. (Maya Angelou)

Înainte să îţi spun ce fel de persoane să cauţi pentru relaţii sănătoase de iubire hai să vedem care sunt semnele de alarmă că persoanele cu care ai de-a face urmează să te distrugă sau cel puţin să îţi facă viaţă grea.

Îţi cere să renunţi la libertăţile, hobby-urile sau prietenii tăi de dinainte de relaţie

Unii oameni sunt pur şi simplu prea nesiguri pe ei. Li se pare de neconceput ca persoana cu care au o relaţie ar putea să se bucure de ceva în lipsa lor. Încep să judece prietenii, activităţile sau pasiunile tale şi încep să te constrângă să renunţi la aceste lucruri care ţie îţi fac plăcere în numele relaţiei. Se ajunge la şantaj emoţional, ameninţări sau reproşuri.

Sub influenţa lui Cupidon este uşor să cedăm dar e important să nu o facem. Prietenii, pasiunile şi activităţile ce îţi plac ţie sunt principalele surse de încărcare a bateriilor tale de iubire. Dacă renunţi la ele nu doar că îţi faci ţie un mare deserviciu dar însăşi relaţia în numele

căreia faci sacrificiile va muri sufocată din lipsă de iubire.

O persoană cu multe complexe de inferioritate

Genul acesta de persoane devin rapid în viaţă experte în a face pe victimele, în a atrage atenţie şi compasiune şi din păcate sunt ca nişte saci fără fund în care bagi fără să poţi umple golul vreodată.

O persoană poate fi complexată din cauza aspectului fizic, din cauza situaţiei materiale sau a felului în care a fost tratată în fostele relaţii precum şi alte zeci, sute sau mii de motive diferite.

Ce se întâmplă când de exemplu, ai de-a face cu o persoană complexată din cauza aspectului fizic? Nu doar că îţi va cere permanent complimente şi confirmări că o placi dar în secunda în care ai acordat atenţie unei alte persoane va interveni teama că o vei părăsi pentru cineva care arată mai bine. Asta va duce la reproşuri, energie negativă şi certuri care vor face praf calitatea relaţiei voastre.

O persoană care vorbeşte urât de foştii parteneri din relaţii şi dă vina pe ei pentru situaţia prezentă

Dacă vă veţi despărţi, probabil la fel va vorbi şi despre tine.

Aceste persoane nici nu îşi învaţă lecţiile, nici nu îşi asumă responsabilitatea şi nici nu doresc să se schimbe. Ceilalţi sunt de vină, sunt răi iar ei au un suflet bun şi pur de care ceilalţi abuzează. Probabil la fel vei face şi tu pentru că orice lucru rău se întâmplă în relaţie este vina celuilalt. I s-a întâmplat să sufere de mai multe ori în trecut şi pentru că nu a învăţat mare lucru se aşteaptă să sufere şi acum. Cel mai mic semn de problemă în relaţie va

fi dramatizat şi acompaniat de exclamaţii: „Ştiam că şi tu eşti la fel ca restul”.

O persoană cu stimă de sine scăzută

„Cine crede că poate, are dreptate, cine crede că nu poate, iarăşi are dreptate”. (Henry Ford)

Nu întâmplător, se numeşte „partener” de cuplu. Partenerii sunt asemănători ca valoare. Aşadar, dacă nu vrei să fii psihologul ci partenerul cuiva într-o relaţie, ai grijă la acest aspect: încrederea în sine.

O persoană negativistă care nu crede în puterile ei are nevoie de ajutor dar repet, ai grijă să nu joci rolul de salvator într-o relaţie. Nu se sfârşeşte bine niciodată.

O persoană care nu are prieteni, o viaţă socială

Pentru acest gen de persoane, relaţia de cuplu devine singura sursă pentru a-şi încărca bateriile. Astfel, te va goli pe tine de energie şi iubire. Astfel de persoane se mai numesc „vampiri energetici”. Orice tentativă a ta de a avea prieteni şi prietene şi o viaţă socială va fi o ameninţare la adresa relaţiei.

O persoană care nu are pasiuni, care se plânge că „se plictiseşte”.

Acest gen de persoane sunt efectiv „pietre de moară” pe care le ai legate de gâtul tău. Dacă ai în familie astfel de persoane, asta ţi-e dat şi trebuie să gestionezi situaţia. Dacă alegi de bunăvoie să intri într-o relaţie cu o astfel de persoană, o cauţi cu lumânarea.

Oamenii care au timp să se plictisească sunt goi pe dinăuntru, nu prea bogaţi spiritual.

Din nou, dacă ai orice intenţie să creşti, să te dezvolţi şi să evoluezi în această viaţă, genul de oameni „plictisiţi”

lasă-i pe umerii părinţilor lor. Nu îţi asuma tu responsabilitatea pentru a aduce un strop de energie în viaţa lor. Dacă le dai un deget îţi vor lua toată mâna.

O persoană care nu a câştigat niciodată banii ei şi este întreţinută de părinţi sau alţi oameni

De obicei acest gen de persoane au de învăţat lecţii grele legate de finanţe şi trebuie să te întrebi dacă eşti tu o persoană dispusă să fii babysitter în drumul dezvoltării lor financiare.

Oamenii aceştia nu au respect pentru banii nimănui pentru că nu ştiu să îi aprecieze deoarece nu au muncit pentru ei. Se vor folosi cu plăcere de banii tăi şi vor da din umeri când vrei să împarţi orice responsabilitate financiară.

Mai mult, felul în care aleg să cheltuiască banii e revoltător. De obicei doar pe distracţii, vicii şi lucruri superficiale. Lasă-i să o facă, dar pe banii lor.

O persoană cu prejudecăţi legate de sex

Nu accepta nicio prejudecată legată de sex. Sexul este extrem de important de-a lungul întregii relaţii chiar dacă durează 70 de ani. O minte deschisă este extrem de importantă pentru că sexul este cea mai intimă formă de comunicare între doi parteneri. Dacă nu ai asta, nu ai relaţie.

O persoană cu nevoie mare de validare, gelozie nejustificată, control

Aceştia sunt oamenii cei mai slăbi de pe pământ. Au nevoie de validare, control şi perfecţionism tocmai pentru că în interiorul lor nu au niciun control şi nicio sursă de iubire sau respect de sine. Încearcă să îşi hrănească

orgoliul terorizându-i pe cei din jur şi încercând să le impună reguli pe care ei înşişi nu le pot respecta 5 minute.

Nevoia de control a celor din jur arată lipsă de control asupra propriei persoane.

Gelozia arată lipsă de încredere în forţele proprii şi nesiguranţă.

Nevoia de validare externă arată lipsa celei mai importante surse de validare internă, propriul psihic.

Acestea sunt doar câteva semne ce reprezintă semne de alarmă într-o relaţie.

Acum că am vorbit despre lucrurile rele să vorbim un pic şi despre cele bune.

Adevărul e că atragem ceea ce suntem.

Aşadar, dacă ai oameni care te trag în jos în viaţa ta probabil că meriţi lucrul ăsta şi nu sunt ironic şi nici lipsit de respect faţă de tine.

Ştiu ce vorbesc pentru că am trecut prin tot ceea ce îţi vorbesc acum.

Secretul stă în a şti să înveţi ceea ce ai de învăţat chiar şi din cele mai proaste interacţiuni cu oamenii.

Dacă reuşeşti să înveţi tot timpul, dacă progresezi, atragi oameni de o calitate din ce în ce mai bună.

Când tu ai mai multă încredere în tine şi oamenii din viaţa ta vor avea mai multă încredere în ei.

Când vei avea mai mult calm şi inteligenţă emoţională şi oamenii din jur vor avea la fel.

Când vei mânca sănătos şi vei face sport vei atrage oameni care fac la fel.

Cred că ai înţeles logica.

Vestea bună e că dacă citeşti această carte eşti o persoană conştientă de aceste lucruri şi îţi doreşti să fii un om mai bun. Ăsta e singurul lucru care contează.

Tu poţi să fii departe pe drumul cel bun când oamenii care acum îţi sunt egali vor rămâne pe loc.

Nu pot decât să te felicit că eşti pe acest drum,

indiferent de care e nivelul tău.

Eşti perfect aşa cum eşti şi am doar un sfat pentru tine.

NU TE OPRI!

Este singurul lucru pe care TREBUIE să îl faci. Să nu te opreşti. Nu contează ritmul în care te mişti.

Dacă ai avut un progres oricât de mic atunci ştii care e secretul vieţii.

Educă-te, aplică, experimentează şi apoi ia-o de la capăt.

Devenind permanent un om mai bun, vei atrage oameni asemeni ţie în viaţă ta şi vei progresa din nou, şi din nou, şi din nou.

Acum, vreau să îţi spun care sunt semnele după care să te uiţi când vrei să ai în viaţa ta oameni de calitate superioară:

- oameni care zâmbesc mult, care sunt optimişti şi fericiţi ca stare generală (toţi avem momente nasoale însă un om de calitate nu stă prea mult necăjit, depresiv sau negativist)

- oameni care se îngrijesc, în principal legat de alimentaţie şi sport; un om oricât de ocupat e, dacă nu are grijă ce mănâncă şi nu face sport o să arate rău de tot în foarte scurt timp; în afară de asta, un om care nu face sport şi mănâncă prostii o să fie un sac de emoţii şi stări negative datorită intoxicării cu mâncare proastă şi lipsă de mişcare care se ştie că influenţează creierul şi emoţiile într-o măsură EXTREM de mare

- oameni care îşi câştigă banii lor, cel puţin într-o anumită măsură şi care ştiu să aprecieze ce înseamnă banii munciţi

- oameni care au un grup de prieteni şi prietene: asta arată nu doar faptul că ştiu să socializeze şi să întreţină relaţii de prietenie dar reprezintă garanţia că atunci când tu nu poţi să petreci timp cu persoana din relaţie nu îţi va pune în cârcă această responsabilitate

- oameni care nu privesc sexul ca pe un lucru tabu ci ca o ocazie de a crea o legătură şi mai puternică între doi oameni

- oameni preocupaţi de dezvoltarea lor personală în general şi care caută un stil de viaţă dinamic şi activ

- oameni care pot să spună direct ce au de spus fără să ţină tot felul de sentimente în ei doar ca să izbucnească în momentele cele mai nepotrivite

- oameni care iubesc animalele şi copiii

- oameni care de preferat au trăit într-o familie sănătoasă (adică nu tată alcoolic care o bate pe mama)

DESPĂRŢIRILE
sau când Cupidon şi-a terminat săgeţile

„Doamne dă-mi putere să accept ce nu pot schimba, curaj să schimb ceea ce pot schimba şi înţelepciunea să ştiu diferenţa dintre cele două". (Reinhold Niebuhr)

Lecţiile despărţirii ce le-am suferit după ce iubita m-a părăsit

Prima săptămână a fost grozavă, mă simţeam liber şi independent. Asta era prima etapă după o despărţire, cea a negării. Aproape că nu realizezi ce s-a întâmplat şi lucrurile par normale.

A doua săptămână a început să se transforme într-o dramă şi-o disperare.

După şapte zile de sală, scris, citit, viaţă normală, am intrat cu paşi grăbiţi în a doua fază a despărţirii, etapa furiei, în care m-am comportat precum tatăl meu când se certa cu mama mea. Şi această imagine m-a înspăimântat. Aveam o sticlă de votcă din care beam. Atenţie la modelul tău parental!

Psihologii spun că vindecarea după o despărţire

durează până la şase luni; eu m-am vindecat în trei luni şi avem mărturiile unor oameni care s-au vindecat în trei zile. Depinde de tine!

Despărţirea este o ocazie extraordinară de autocunoaştere şi am înţeles că înainte de relaţie eram un om fericit, bucuros, proactiv, viu şi asta m-a ajutat să înţeleg că toate calităţile umane sunt în mine, nu în partenerul care a plecat din relaţie.

Abundenţa, iubirea, frumuseţea se găsesc în lumea de afară. E nevoie să ieşi din casă ca să guşti din bogăţia Universului. Dacă decizi să rămâi în casă şi să plângi în pernă îţi vei aminti doar de scenariile trăite alături de partener şi recuperarea va fi mult mai nasoală. Invitaţia mea este să ieşi şi să cunoşti lume nouă.

Dacă şi reuşeşti să te porţi civilizat cu fostul partener, să te înţelegi cu el, chiar să-i înţelegi motivele pentru care a ieşit din relaţie şi să i le respecţi, înseamnă că nivelul tău spiritual este înalt şi eşti foarte inteligent emoţional, ceea ce te ajută să rămâi prieten cu fostul iubit.

Ce te ajută să îţi umpli rezervorul de iubire care tocmai s-a golit? O nouă relaţie te poate ajută să-ţi creşti stima de sine şi să înţelegi că eşti bun, deştept, dorit şi important şi pentru alte persoane, nu doar pentru fostul partener.

Un bun prieten care a trecut printr-o experienţă similară şi care a fost alături de mine m-a ajutat să înţeleg care-i ciclicitatea relaţiilor:

- avem burlăcia care nu cunoaşte experienţa iubirii şi-a intimităţii
- apoi seducţia şi experimentarea mai multor relaţii
- apoi relaţia în care înveţi să iubeşti şi să-ţi doreşti intimitatea
- după care criza despărţirii, când parcă totul moare
- apoi iarăşi o luăm de la capăt cu burlăcia.

Ai înţeles de ce-i important să cunoşti etapele despărţirii?

Cum bine zice Daniel Zărnescu, e foarte important să scurtezi perioada dintre cicluri şi să treci prin tot procesul de învăţare fără să te împotmoleşti. Să înveţi şi să treci mai departe, fără să te zbaţi sau să refuzi vreo etapă.

Într-o despărţire există 2 actori: cel părăsit şi cel care părăseşte.

Paşi concreţi de vindecare dacă eşti în rolul persoanei părăsite

Potenţialul tău uriaş trebuie trezit prin următoarele strategii de vindecare:

- Nu te izola! Nu asculta muzică de jale şi dor. Ieşi din matricea ta, din starea în care eşti şi caută-ţi viaţa socială de altă dată (asta în cazul în care nu ţi-ai ignorat prietenii pe durata relaţiei).

- Reia legătura cu prietenii: există alte persoane frumoase şi inteligente.

- Fă sport (în relaţii oamenii au tendinţa să se îngraşe). Sportul reglează emoţiile şi elimină toxinele fizice şi psihice.

- Ieşi în natură! îţi încarcă bateriile grozav!

- Vocaţia te salvează!

- Cărţi, muzică, hobby-uri: oaze în care te refugiezi şi-ţi încarcă rezervorul iubirii.

- Fă-ţi o nouă relaţie, fiindcă uşurează suferinţa provocată de despărţire fără însă să încerci să continui vechea relaţie prin noua persoană ce ai cunoscut-o sau rişti să prelungeşti mult suferinţa.

Există mai multe rezervoare care-ţi încarcă rezervorul iubirii: trăieşte-le în fiecare clipă când te simţi deznădăjduit şi pierdut.

După ce te-ai refăcut total îţi poţi permite să te revezi cu fostul partener la o cafea şi să analizezi deciziile

despărţirii fără emoţii negative, reproşuri şi suferinţa. E foarte important să faci asta pentru că să afli exact ce s-a întâmplat în mintea şi sufletul partenerului şi astfel să evoluezi şi să eviţi în următoarea relaţie acest gen de greşeli. Nu cred că vrei să se repete la fel şi să mai pierzi luni sau ani de zile.

Şi am înţeles cel mai important aspect al relaţiilor şi anume că, doar în sufletul meu se află comoara mea, bogăţia mea care pot s-o accesez când provocările vieţii apar şi te dau peste cap.

Cum să treci rapid peste-o despărţire dacă eşti cel care părăseşte

Andreea Papp stă mult mai bine la capitolul „părăsit" decât mine pentru că mie mi-a fost tot timpul greu să părăsesc oameni. Eu sunt orientat spre legat relaţii şi mi-e greu să le rup chiar dacă îmi fac rău.

Din experienţa Andreei am scos paşii pe care trebuie să îi faci şi când anume să părăseşti persoana cu care ai o relaţie pentru că uneori va trebui să faci acest lucru.

Se zice că există o singură iubire în viaţă pe care n-o s-o uităm niciodată. Eu cred că această afirmaţie este falsă, o găsim funcţională doar în filmele romantice, în rest se poartă noile iubiri, care vin şi ele să ne înveţe cât de frumos se poate iubi încă o dată.

Ce ne doare când ne despărţim? Inima? Sufletul? Trupul? Nicidecum. Ego-ul suferă întotdeauna: „Unde-i jucăria mea? Cine se joacă acum cu ea?"

Cum să te vindeci de suferinţă în trei zile?

Fericirea nu este permanentă. Dorinţa nu e permanentă. Iubirea se reinventează mereu. Experienţa relaţiilor m-a învăţat că există un început, o desfăşurare şi-o încheiere.

Şi cu cât suntem mai conştienţi de aceste realităţi amoroase acceptăm şi despărţirea mai uşor.

E important să nu ajungi să suferi după o persoană pe care nu o iubeşti. Mie mi s-a întâmplat să ignor semne evidente care ne despărţeau şi să intru conştient de aceste diferenţe în relaţie. Nu te amăgi că omul se va schimba în bine peste un timp de iubire şi pasiune.

(1) Rupe relaţia dacă celălalt nu-ţi îndeplineşte aşteptările.

(2) Rupe relaţia dacă nu există compatibilitate pe toate nivelurile (nu doar sexuală).

(3) Rupe relaţia dacă nevoile tale legitime nu sunt respectate (iubire, comunicare, sexualitate, căldură umană, înţelegere, împărţire, complicitate, libertate).

(4) Rupe relaţia dacă partenerul suferă de infidelitate cronică.

(5) Rupe relaţia dacă trăieşti într-un teritoriu devastat.

(6) Părăseşte cuplul care nu este decât un câmp de luptă plin de ură şi insulte.

(7) Rupe relaţia dacă există manipulare (gelozie, slăbiciune, putere, servitudine, vinovăţie, ameninţare, amabilitate mascată).

Relaţiile de cuplu ori te cresc, ori te sărăcesc. Şi cred că ştii care-i direcţia evolutivă, corect?

Relaţiile sunt o invitaţie la evoluţie, la maturizare şi creştere spirituală. De ce am refuza despărţirea care ne anunţă că o nouă lecţie de viaţă ne aşteaptă s-o trăim.

Hai să ne îmbrăţişăm şi să ne luăm rămas bun şi să rămânem curioşi la ce ne pregăteşte viaţa şi sigur cadoul pe care ni-l face este un nou partener, mai bun, mai frumos, mai spiritual. Asta dacă ne-am învăţat lecţia în cuplu şi-am acceptat despărţirea cu maturitate.

Cei care nu şi-au învăţat lecţia sunt precum copiii

care ţipă după mamele lor când sunt lăsaţi la grădiniţă.

Le este teamă că pierd iubirea şi ei nu ştiu cum să se iubească în lipsa obiectului iubirii, care este mama în cazul copilului şi iubita în cazul bărbatului-copil.

Nu mai eşti în pântecul mamei, în relaţia fuzională cu mama, nu mai eşti copil, trezeşte-te!

Şi renunţă la teama că vei fi abandonat, părăsit, descalificat în favoarea altcuiva. Suntem paralizaţi de această comparaţie negativă, că un altul mai bun ne va fura partenerul şi de aici se nasc o grămadă de comportamente disperate şi umilitoare care ne îndepărtează de marea iubire şi călătoria sufletului tău.

Pretindem de la partener ceea ce noi înşine nu ne oferim şi anume, îl invităm, rugăm şi în final îi cerşim să ne iubească fiindcă noi nu ştim să ne iubim. Obstacolul în calea iubirii şi a evoluţiei eşti chiar tu dacă te agăţi de gâtul şi piciorul partenerului care se pregăteşte să iasă pe uşă. Adu-ţi aminte întotdeauna că nu inima plânge, ci ego-ul ţipă după uşa ce tocmai s-a închis.

Simptomele unei suferinţe în dragoste seamănă cu simptomele sevrajului care se observă într-o cură de dezintoxicare.

Pasiunea cimentează relaţia la început şi cunoaşterea celuilalt şi apropierea hrăneşte relaţia, o creşte şi astfel pasiunea se transformă în iubire.

Cauţi să fuzionezi cu partenerul, de fapt cu mama care te-a respins şi cu care n-ai reuşit să te înţelegi niciodată aşa cum ai visat să ai o legătură profundă. Fără să ne dăm seama ajungem să retrăim acelaşi scenariu pe care l-am experimentat de mici.

Şi-n iubire facem la fel, căutăm cel mai bun partener, cel mai devotat şi stabil suflet care ne poate duce în acel loc fuzionai care să ne asigure că suntem în siguranţă.

Dezordinea, haosul cresc odată cu trecerea timpului. Nu aştepta ca lucrurile să se îmbunătăţească cu ajutorul

sursei divine sau a unui salvator.

Asta o poţi înţelege repede, după ce chimia dintre voi s-a consumat intri în prima criză în cuplu, care se arată fără mănuşi şi începi să-ţi demitizezi partenerul.

„Nu mai eşti persoana de care m-am îndrăgostit, te-ai schimbat şi nu-mi place ce văd!”

Ăsta e sfârşitul lunii de miere şi confruntarea cu realitatea vieţii cotidiene e a cuplului, unde fiecare este o individualitate şi trage către propria personalitate.

Ieşim din fuziune şi căutăm să ne dobândim autonomia ce-o aveam înainte de a intra în relaţie. Şi este un proces normal dar prost înţeles de majoritate şi de aici sursa suferinţelor şi despărţirilor fără preaviz sau pregătire psihologică.

Cu cât eşti mai narcisist, mai pasional, mai fuzional cu atât mai greu vei accepta ca celălalt să nu corespundă nevoilor tale şi cu atât mai mult vei căuta să-l transformi pe celălalt în idealul tău.

De aici apare lupta pentru putere, pentru că fiecare îl acuză pe celălalt de lipsă de iubire sau de reacredinţă: „Nu mai eşti persoana pe care am cunoscut-o. Te părăsesc, plec în căutarea adevăratului suflet-pereche!”

Ori divorţăm ori căutăm satisfacerea propriilor nevoi în alte cuiburi (investirea în muncă, îngrijirea copiilor sau relaţiile extraconjugale). Destul de cunoscut până aici scenariul conjugal?

Cele cinci etape ale despărţirii

(1) Negarea în acest moment ce durează de la câteva ore la zile sau săptămâni, nu realizezi că s-a produs despărţirea şi continui cu viaţa ta.

(2) Furia şi învinovăţirea în momentul în care

realizezi că nu mai ai un partener de relaţie, te apucă pe de o parte furia şi pe de altă parte învinovăţirea. Poate este doar vina ta.

(3) Negocierea, şantajul încep căutarea partenerului şi manipulările emoţionale.

(4) Depresia şi tristeţea

Dacă relaţia nu se repară, se intră într-o perioadă de tristeţe şi depresie ce durează între câteva săptămâni şi maxim 6 luni. Dacă durează mai mult e deja o problemă psihologică.

(5) Vindecarea

După maxim 6 luni de la o despărţire, ar trebui să fii în cea mai bună formă a ta şi gata de ieşit la vânătoare.

Toate crizele, inclusiv, criza despărţirii sunt un prilej de evoluţie pentru ambii parteneri.

Descoperă comoara din fiecare criză dacă vrei să-ţi desăvârşeşti potenţialul uman.

Relaţia de cuplu este un vehicul pentru evoluţia ambilor parteneri. Fiecare partener este o individualitate şi în relaţie ne putem amplifica puterea unul altuia sau ne putem sabota.

„Este foarte natural să te îndrăgosteşti, însă este nenatural să păstrezi îndrăgostirea”. (Helen Fischer)

Societatea devine conştientă că o legătură socială şi religioasă nu ne mai ţine împreună, doar legăturile din iubire rezistă, în rest ajungem să ne trăim despărţirea la tribunal.

Drumurile noastre se pot despărţi dacă lecţiile noastre de viaţă s-au încheiat împreună. Fără dramă, ţipete şi suferinţă.

Cum să te recuperezi după o despărţire?

Abordarea alcoolicilor anonimi: strategii de supravieţuire şi vindecare.

(1) „Dacă nu vrei să aluneci nu frecventa locuri alunecoase”.

Stai la distanţă de locurile unde ieşeaţi (parc, cafenele, restaurante, cluburi). Şterge toată muzica ce-o ascultai împreună cu partenerul şi ia alta la schimb. Evită persoanele cu care făceaţi echipă împreună, anunţă-i că eşti plecat într-o vacanţă.

(2) „Prima băutură îmbată”.

Dacă ieşi în oraş lasă-ţi telefonul acasă sau mai bine încuie-l într-un seif la care n-ai acces şi asta fiindcă după prima băutură va urma a doua, până ce te vei îmbăta. Şi aici intervine pericolul de a cădea în penibil sunând un partener care nu-ţi răspunde, după care îi vei da un mesaj şi de aici nu mai e mult până îţi va fi ruşine cu tine.

Nu încerca niciodată să o cauţi pe fosta după ce ai dat pe gât prima băutură. Ne-am înţeles? Ţine-te departe de telefoane până te vindeci.

(3) Nu accepta nicio invitaţie la vreo nuntă în această perioadă fiindcă s-ar putea ca amintirile siropoase să ţi se reactiveze şi vei fi tentat să-i dai un mesaj cu primul vostru sărut sau prima întâlnire sub clar de lună. Poţi să trimiţi bani fără să participi, corect?

(4) Construieşte-ţi obiceiuri noi. Zilnic. Fă lucrurile altfel decât le făceai până acum. Dacă dimineaţa fostul partener te aştepta cu cafeaua pregătită sau micul dejun, tu acum pune-te să meditezi, să citeşti câteva pasaje motivaţionale înainte de a te ridica din pat. Procedează la fel cu toate obiceiurile vechi, înlocuieşte-le cu altele noi.

(5) Cunoaşte oameni noi care îţi livrează comportamente şi atitudini noi. Nu ai voie să ieşi cu gaşca veche care-ţi aminteşte ce pereche frumoasă formai cu fosta/ul. Corect? Vrei să te vindeci cât mai repede? Urmează-mă în această operaţie fără anestezie. Ştiu ce vorbesc. Şi eu am trecut pe aici.

(6) Dezvoltă-ţi talente şi dăruieşte-le lumii, te vei simţi important şi vei fi aplaudat.

(7) Plângi o săptămână după care promite-ţi că îţi vei schimba starea sufletească într-una senină şi optimistă şi pentru asta îţi vei face un plan de viaţă nou, proaspăt.

(8) înscrie-te la un curs de dezvoltare personală şi acolo stai faţă în faţă cu tine şi sentimentele tale reprimate. Vorbeşte despre experienţă trăită cu detaşare şi înţelepciune. Culege că a fost o lecţie de viaţă care te-a lăsat mai bun decât te-a găsit.

(9) Pleacă într-o vacanţă ca să-ţi încarci bateriile şi să stai la soare. Savurează noua viaţă!

(10) Du-te cu încredere la câteva şedinţe de terapie dacă simţi că travaliul doliului nu s-a încheiat încă. Vorbeşte cu îndrăzneală despre suferinţa ce-o traversezi.

(11) Creşte-ţi nivelul de dopamină cu o nouă iubire. Ieşi la o cafea, un pahar de vin cu un bărbat/femeie ce te curtează (fără să faci sex). E cea mai bună strategie care-l scoate pe fosta/ul din inima ta!

(12) Şi dacă totuşi simţi că fostul încă locuieşte în mintea ta, te invit să faci o listă cu toate defectele lui/ei. Şi mai fă o altă listă cu toate momentele groaznice din relaţie.

Lipeşte listele pe uşa frigiderului sau poart-o cu tine ca să-ţi aduci aminte ce ai de făcut de azi înainte.

Pregătit de-o nouă viaţă?

Provoacă creierul să producă toxine mai degrabă decât dopamină (evocarea amintirilor de iubire).

Foloseşte-te de faza depresivă a doliului şi reevaluează-ţi criteriile de selecţie a partenerilor.

Cea mai bună strategie pentru a-ţi găsi un partener potrivit este să ai o viaţă fericită când nu ai relaţii. Nu mai trăi viaţa privind în oglinda retrovizoare. Priveşte în parbriz dacă vrei să ajungi la destinaţie şi nu în oglinda retrovizoare sau altfel rişti să dai în stâlp.

Priveşte din când în când în oglinda retrovizoare ca să vezi cât de mult te-ai îndepărtat de ceea ce este acum vechi în viaţa ta.

Îţi doresc o călătorie frumoasă prin viaţă!

ANTI-CUPIDON
sau principii în relaţie care îl castrează pe Cupidon

„Când trăim în latura noastră inferioară, Cupidon este stăpânul nostru. Când trăim în latura noastră superioară, Cupidon e animalul nostru de casă.1

(Pera Novacovici)

Lui Cupidon nu îi plac oamenii care se ridică deasupra condiţiei lor de mamifer şi încep să îşi folosească mintea şi raţiunea pentru a avea o viaţă împlinită şi fericită. Dacă îţi foloseşti mintea, începi să vezi şi Cupidon începe să îşi piardă din putere.

Azi îţi voi enumera şapte principii pentru a lua înapoi puterea de la Cupidon şi pentru a trăi o iubire superioară.

În viaţa mea am ca oameni apropiaţi două categorii de oameni. Prima categorie, cei care provin din familii sănătoase.

Când zic familii sănătoase mă refer la familii care mănâncă împreună la masă cât de des se poate, care au un plan împreună ca familie, care au valori familiale (şi nu poţi să ai valori familiale dacă nu ai mese în familie), membri ai familiei care se respectă şi se iubesc. Ei bine, prietenii şi prietenele mele care proveni din aceste familii (destul de rare) au un anumit calm în abordarea vieţii.

Nu sunt disperaţi şi stresaţi cum sunt ceilalţi. Au relaţii foarte faine de cuplu şi dacă nu merg aceste relaţii, ştiu să le încheie cu tact şi să caute ceva ce li se potriveşte.

De obicei viaţa lor personală şi cea profesională se îmbină foarte bine, sunt oameni profesionişti în ceea ce fac şi au un sens al vieţii, al misiunii lor în viaţă. Cu siguranţă există şi excepţii însă în general, am putut să observ acest lucru la oamenii din jurul meu.

Pe de altă parte, ceilalţi, din a doua categorie, din care fac parte şi eu, din familii dezbinate şi crescuţi de un singur părinte, de obicei de mamă, au mari probleme şi cu banii şi cu relaţiile interumane.

Mulţi dintre tinerii ce nu au avut parte de un mediu familial sănătos ajung la vârsta adultă să fie îngropaţi în datorii, dependenţi de jocuri de noroc, de mâncare, alcool, droguri, sex sau de ce nu, de toate la un loc.

Mulţi dintre ei sfârşesc singuri până la urmă din simplul motiv că nu sunt capabili să găsească şi să păstreze o relaţie de cuplu sănătoasă.

Pe de o parte nu ştiu să găsească şi să păstreze o relaţie, pe de altă parte chiar dacă se străduiesc, atrag în viaţa lor persoane care le îngreunează şi mai mult existenţa.

Foarte puţini rezistă şi reuşesc să se autodepăşească

în privinţa rezultatelor pe care le au în viaţă pentru ca până la urmă să poată să îşi facă ordine în viaţă, să aibă o viaţă personală şi profesională împlinită.

Mulţi dintre oamenii aceştia ajung rău dintr-un motiv simplu. Nu au un model despre cum să trăiască mai bine. Nu au un model despre cum să relaţioneze mai bine. Nu ştiu cum să relaţioneze cu o altă fiinţă umană.

Aşa cum îţi spuneam mai devreme, oamenii din familii dezbinate şi nesănătoase, ajung să aibă relaţii nesănătoase care se destramă. În familia mea, dragostea părinţilor mei a durat 2 ani. Noroc că însă se mai iubeau când m-au conceput pe mine, într-un ajun de Crăciun ceea ce a făcut ca eu să mă nasc în septembrie.

Nici maică-mea şi nici taică-miu nu ştiau ce e aia relaţionare, afecţiune, iubire. Ceea ce a făcut ca în „familia mea" maică-mea să fie hiper impulsivă şi agresivă verbal, iar taică-miu un alcoolic agresiv şi hiper sensibil emoţional.

Nu am putut să am o relaţie normală şi sănătoasă cu părinţii mei până la vârsta de 29 de ani.

Pentru că abia la 29 de ani am închis un capitol al vieţii mele şi am devenit suficient de puternic emoţional, independent material, evoluat spiritual ca să mă pot întoarce la părinţii mei, să îi aduc pe amândoi la un loc şi să stau împreună cu ei şi cu iubita mea la masă, în patru. La 29 de ani ai mei, trecuseră 20 de ani de când am stat toţi 3 la masă ultima oară, ca familie.

Rămâi alături de mine şi mai urmăreşte-mă un pic. Ai să vezi cum se leagă toate lucrurile chiar dacă încă nu îţi dai seama.

Problema mea mare până pe la 20 de ani era că eram un om foarte nesigur pe mine. Dacă o fată pe care o cunoscusem de câteva zile nu îmi răspundea la telefon, imediat mintea mea făcea un scenariu că fata asta face sex cu altcineva. Eram foarte sensibil şi gelos cu toate că de

abia ce o cunoscusem pe fata asta. Sunam de 10 ori până când fata răspundea şi îmi zicea că telefonul e la încărcat. Prea târziu. Deja ştia că sunt un instabil emoţional.

A durat ani de zile de practică, de studiu al psihologiei şi de dezvoltare personală ca să ajung să fiu o persoană cu trăiri sufleteşti decente. Încă eram un sălbatic.

Ceea ce eu încă nu ştiam era că sufletul meu, după 15 ani de suferinţe, bătălii şi durere, era ciuruit.

Toată viaţa am văzut doar că nu poţi avea încredere în oameni, că fiecare e pentru el, că nu există iubire ci doar atracţie sexuală de moment care devine o iluzie a iubirii pentru a se procrea specia iar apoi oamenii se despart, îşi fac copiii să sufere şi le dau povara suferinţei să o poarte mai departe.

Am văzut prieteni care îşi păcăleau prietenii de o viaţă pentru bani, am văzut cum omul ajutat o viaţă întreagă de alt om ajunge să îi fure binefăcătorului său nevasta, am văzut căsnicii destrămate din cele mai idioate motive. Asta era lumea aşa cum o ştiam eu.

Mi-am jurat că tot timpul voi pica în picioare şi că niciodată nu voi iubi o femeie mai mult decât mă iubeşte ea pe mine. Eu niciodată nu mă voi implica în relaţii pentru că relaţiile sunt pentru proşti care se plictisesc iar un bărbat adevărat îşi urmează visul şi munceşte călcând pe cadavre ca să îşi atingă scopul.

Era totuşi un lucru pe care îl simţeam. Simţeam că masca sub care mă ascund, de bărbat care nu va mai fi păcălit niciodată şi care nu va suferi niciodată din iubire, se ascund toate temerile, vulnerabilităţile şi slăbiciunile mele.

Aveam 27 de ani când am cunoscut o fată psiholog cu care am avut o relaţie de aproape 3 ani. Partea interesantă vine când vorbim despre lumile din care venim eu şi ea.

Eu, un sălbatic. Părinţii divorţaţi la 10 ani, lipsit de afecţiune, crescut de bunici apoi revenit acasă la mamă, de

pe la 10 la 20 de ani o viaţă trăită pe străzi. Modelul meu parental era groaznic.

Nu ştiam să comunic, nu ştiam să ofer sau să primesc afecţiune, nu ştiam să fiu atent la nevoile altora. Cu alte cuvinte eram un handicapat în relaţionarea cu alte fiinţe umane.

La începuturile facultăţii am început să studiez seducţia şi râdeam la orice gând că o femeie mă va putea ţine pe mine într-o relaţie. Mă gândeam că în cel mai bun caz o să am o sclavă, nicidecum o parteneră de viaţă.

Pe de altă parte, prietena mea venea dintr-o familie adevărată, în care toată lumea stă la masă (ceea ce pentru mine era ceva exotic şi rar) în care Crăciunul şi sărbătorile sunt un motiv de mare bucurie.

Ea era obişnuită să nu îi lipsească nimic, să aibă tot timpul cu cine să vorbească, mama era o bună prietenă, fratele era peste tot cu ea, taică-su avea grijă să nu aibă lipsuri. Putem spune că a crescut lipsită de griji mari.

În momentul în care am am hotărât că vom avea o relaţie, am făcut următorul pact: „Ca să avem o relaţie împlinită, amândoi trebuie să fim puternici. Dacă unul din noi e slab şi se agăţă prea mult de celălalt, relaţia se duce naibii”.

Ei bine, momentele în care ori eu ori ea am fost slabi au fost momentele de criză din relaţia noastră.

La început, prietena mea habar nu avea să ceară. Odată era bolnavă şi voia puţină atenţie şi afecţiune. Eu, sălbatic fiind şi neavând pe nimeni toată viaţa mea să mă întrebe dacă îmi lipseşte ceva, evident că nu ştiam să întreb. O lăsam bolnavă în pat şi spuneam „Ok, dacă ai nevoie de ceva să mă suni”, şi plecam.

Apoi urma o criză de-a ei.

Ce nu înţelegea ea era că eu nu ştiam să am grijă de altcineva şi să fiu atent la nevoile ei.

Dar am învăţat.

La fel a învăţat şi ea să ceară când are nevoie de ceva, în loc să aştepte să îi ghicească toţi nevoile. Prin astfel de momente am trecut de fiecare dată când şi eu şi ea învăţam lecţii noi.

Altă dată am ieşit în club. Eu la un moment dat, beat fiind, m-am hotărât să plec. M-am ridicat, am anunţat „Eu plec” şi am luat-o pe drum fără să mai ţin cont de altcineva. În mintea mea, ea voia să mai stea iar eu voiam să plec acasă şi aşa era cel mai bine. Nici nu mi-a trecut prin cap să fac ceva ce un om normal ar face. Să întrebe: „Cât mai vrei să stai? Eu aş vrea să plec”.

Aşa cum am mai zis, eram sălbatic.

Ţi-am spus această poveste pentru că vreau să înţelegi că eu sunt foarte recunoscător prietenei mele pentru că m-a învăţat o lecţie extrem de importantă despre cum să relaţionez cu o altă fiinţă umană.

Sunt o persoană mult mai bună decât eram înainte să o cunosc şi am o viaţă cu adevărat împlinită. Adevăratele mele realizări umane şi profesionale au venit abia în momentul în care am reuşit să îmi vindec sufletul şi fără iubire nu aş fi reuşit niciodată chiar dacă făceam 10 mii de ore de terapie psihologică.

De aceea e important să vorbim despre iubire.

Atât cât m-a ajutat prietena mea să evoluez, în egală măsură am ajutat-o şi eu. Există şi cealaltă jumătate de poveste. Aşa cum eu am învăţat de la ea să relaţionez în mod sănătos cu o altă fiinţă umană, ea a învăţat de la mine să fie puternică şi independentă.

Dacă e să rezum care sunt lucrurile pe care le poţi învăţa de la mine aş spune aşa:

- să înveţi să ai relaţii sănătoase cu oamenii din jur şi să îţi găseşti şi să păstrezi o relaţie de cuplu care te împlineşte din toate punctele de vedere
- să înveţi să fii o persoană puternică şi independentă, o personalitate alfa
- să fii o personalitate alfa care are o pereche alfa;

- să înveţi să găseşti şi să păstrezi o persoană alfa lângă tine
- să ai viaţa ta
- să ai pasiunile şi hobby-urile tale
- să ai grupul tău de prieteni, anturajul tău, fără ca el să îţi afecteze relaţia în mod negativ
- să ieşi sau să nu ieşi în oraş chiar dacă partenerul vrea altceva şi să îi explici că tu ai anumite nevoi
- să înveţi să ceri, dacă vrei să primeşti
- să accepţi că sunt lucruri pe care cei din jur nu ţi le pot da, nici chiar partenerul de viaţă
- să faci tot posibilul să fii o persoană independentă financiar
- să înveţi să păstrezi ambele perechi de părinţi AFARĂ din relaţia ta.

Cea mai importantă lecţie

Învaţă ca şi cum ai fi un copil mic. Lasă prejudecăţile, presupunerile, convingerile. Nu mai presupune că le ştii pe toate şi nu permite partenerului să creadă că le ştie.

Faptul că am învăţat în cele din urmă să am o relaţie sănătoasă din toate punctele de vedere cu o femeie şi să îmi vindec efectiv sufletul, m-a ajutat să rezolv problemele majore din viaţa mea.

Am reuşit să mă împac cu părinţii mei şi să stau pentru prima oară cu ei la masă după foarte mulţi ani. Acum vorbesc foarte des cu ambii părinţi, ne vizităm şi stăm ca nişte oameni normali la o cafea. Realizarea asta mi se pare că a meritat tot efortul şi munca de dezvoltare personală.

Pe lângă asta, vindecându-mi sufletul de suferinţele trecute am devenit capabil să am relaţii de prietenie mult mai bune, relaţii cu partenerii de afaceri mult mai productive. Practic, aceste schimbări pe care le-am făcut la

mine s-au transmis în toate domeniile vieţii mele.

Hai să dezvoltăm puţin paşii de acţiune:

(1) Să ai viaţa ta şi visurile tale în viaţă pe care să le urmezi

Da, într-o relaţie e foarte important să ai planuri comune cu partenerul. Însă niciodată planurile comune să nu îndepărteze planurile personale. Pentru că dacă nu ai o viaţă a ta, un drum al tău în viaţă ca persoană, nu vei avea putere personală. Dacă nu ai putere personală eşti o persoană slabă şi cine este fericit şi împlinit într-o relaţie cu o persoană slabă?

NIMENI.

Există într-adevăr relaţii în care unul mai puternic acceptă un partener slab pentru că poate să facă ce vrea cu el. Dar am zis „fericire şi împlinire” în relaţie, iar relaţiile în care cel slab este asuprit şi manipulat de cel puternic, nu au nicio legătură cu o relaţie împlinită şi fericită.

Când ai drumul tău în viaţă şi ai şi o relaţie de cuplu împlinită, planurile comune apar în mod natural şi firesc. Nu e nevoie să te forţezi. Când ai un partener de viaţă care simţi că te ajută în drumul evoluţiei tale şi tu îl ajuţi pe el, pe lângă iubire şi atracţie sexuală se va declanşa şi un sentiment puternic de respect şi camaraderie dacă pot să îi zic aşa, sentiment pe care îl au oamenii ce luptă cot la cot cu provocările vieţii. Atunci, în mod firesc şi natural, apar planurile comune ale unui cuplu.

Dacă faci invers şi vezi cuplul ca pe cel mai important lucru din viaţa ta, vei vedea cum într-o zi nu mai poţi să îl păstrezi pe cel de lângă tine indiferent cât de mult manipulezi emoţional sau şantajezi. Atunci, când rămâi fără relaţie, rămâi fără TOT ce aveai. Şi o iei de la capăt, cu planurile tale personale pe care le-ai neglijat atâta timp.

(2) Să ai pasiunile şi hobby-urile tale

Cu toţii avem nevoie de intimitatea noastră. Fiecare are felul lui de a se relaxa şi detensiona după o zi încărcată. De aceea e foarte important să avem pasiunile şi hobby-urile noastre pe care să ni le respectăm în cuplu. Dacă nu apuci să te descarci emoţional şi să te relaxezi făcând acele activităţi care îţi plac ţie, se va aduna şi mai multă tensiune care se va descărca cu tot negativismul asupra relaţiei tale.

Mie îmi place să mă uit la desene animate, prietenei mele nu. Uneori am nevoie să mă pun singur în faţa calculatorului şi să mă uit la desene. Mă relaxează şi mă distrează. (Pinguinii din Madagascar sunt printre favoritele mele acum).

Am dat un exemplu minor însă în toate aspectele vieţii e important să ştim ce putem face împreună ca şi cuplu şi ce facem separat. Când amândoi parteneri din cuplu sunt împliniţi, relaţia e mult mai frumoasă.

(3) Să ai grupul tău de prieteni, anturajul tău, fără să îţi afecteze relaţia

Cea mai mare greşeală pe care o fac cuplurile e că îşi neglijează prietenii în momentul în care intră într-o relaţie.

De multe ori, o prietenie veche care poate s-a născut în copilărie, e mai valoroasă decât relaţie de cuplu care poate să nu mai fie într-o zi. O prietenie adevărată e pe viaţă.

Mulţi oameni îşi neglijează prietenii doar ca să alerge înapoi la ei disperaţi când rămân singuri şi partenerul i-a părăsit. Niciodată să nu cedezi presiunilor de a renunţa la prieteniile tale de dinaintea relaţiei. Dacă îţi părăseşti prietenii când ai o relaţie dai dovadă de slăbiciune şi lipsă

de caracter. Lipsă de coloană vertebrală. Şi ăsta e doar un semn că ori vei fi un sclav sau sclavă în relaţie ori vei suferi în viitor într-o formă sau alta pentru că cine întoarce spatele prietenilor nu sfârşeşte bine.

(4) Să ieşi sau să nu ieşi în oraş chiar dacă partenerul vrea altceva şi să îi explici că tu ai anumite nevoi

Uneori se întâmplă ca unul din parteneri să fie obosit, să nu aibă chef sau 1.000 de alte motive ca să nu iasă din casă.

Celălalt partener arde de nerăbdare să iasă din casă. De aceea e important punctul de dinainte, cu prietenii. E absurd să obligi partenerul să iasă cu tine doar pentru că aveţi o relaţie şi că aşa trebuie, să ieşiţi împreună.

La fel cum e absurd să pui pe cineva să se uite 2 ore la desene animate ce nu îi plac.

Faptul că fiecare poate să iasă şi singur este o garanţie a calităţii pentru o relaţie de cuplu. Cine îşi imaginează că o relaţie de cuplu înseamnă „facem totul împreună” urmează să sufere nişte dezamăgiri majore.

(5) Să înveţi să ceri, dacă vrei să primeşti

A început ca o glumă:

„Vreau să rup ciorapii ăştia faini de pe tine pentru că mă exciţi”.

„Bine, dar îmi iei alte 3 perechi”.

„Ok, îţi iau”.

Este atât de simplu să primeşti în momentul în care înveţi să ceri. Auzim zilnic „comunicarea e foarte importantă în relaţie”. Ei bine, comunicarea începe cu abilitatea de a cere ceea ce ai nevoie.

Lucrurile devin atât de simple şi de frumoase când

ambii parteneri ştiu să ceară încât doar abilitatea asta poate face relaţia cu mult mai frumoasă şi împlinită.

Vreau să îmi faci masaj. Vreau să îmi faci un handjob diseară. Vreau să mă duci la concert. Vreau să mergem în excursie. Vreau la Paris de Valentines.

Este dreptul tău să ceri şi este dreptul celuilalt să refuze. Totul se poate negocia. Important e să existe puterea de a deschide gura cu sinceritate în faţa persoanei cu care ai probabil cea mai mare intimitate.

(6) Să faci tot posibilul să fii o persoană independentă financiar

Calitatea relaţiei este dată şi de relaţia financiară dintre cei doi parteneri. Nu e nicio problemă să fii sărac la început. Iubirea şi atracţia nu au legătură cu lucrurile materiale. Însă când începi să ai o relaţie de cuplu şi rămâi în acea relaţie, aşa cum ziceam, în mod natural încep să apară planurile comune. Dacă unul din parteneri munceşte mai mult şi celălalt o freacă mai mult, exact ca şi într-o asociere în afaceri, cel care munceşte mai mult îşi dă seama de asta şi va cere drepturi mai mari. Şi e normal să fie aşa.

Apoi încep certurile. Unul a muncit dar celălalt la susţinut. Cu cât a contribuit fiecare? Aceste discuţii se termină tot timpul rău pentru cel puţin unul din parteneri.

De aceea e foarte important ca într-un cuplu fiecare să se gândească să producă bani ca şi când de mâine ar fi singur. Tu dacă mâine ai fi singur, ai putea să ai grijă de tine?

Asta e întrebarea pe care trebuie să o avem tot timpul în minte.

Nu uita că nimeni nu poate avea grijă de tine decât tu. Dacă eşuezi în această misiune, de a avea o relativă independenţă financiară, rişti să umpli rândurile celor

părăsiţi şi săraciţi după o relaţie de cuplu.

(7) Cel mai important principiu al personalităţii alfa într-o relaţie de cuplu

În afară de aceste principii de mai sus, mai e unul universal.

Să faci sport, să mănânci sănătos şi să te îngrijeşti astfel încât şi dacă se întâmplă cel mai rău scenariu, să fii părăsit fără ca tu să ai vreo vină aparentă, să ştii că tot timpul vei găsi un partener de calitate fără probleme, că vei avea de unde alege.

Pentru că eşti o personalitate alfa.

Iubirea şi atracţia sexuală nu sunt un mister, o fantezie în capul nostru sau ceva ideal.

Sunt nişte lucruri foarte reale şi practice.

Doar ignoranţa şi lipsa de educaţie te face să nu cunoşti iubirea, relaţiile şi atracţia sexuală astfel încât ele să îţi aducă împlinire şi satisfacţie.

Trăieşte cu curaj şi inima deschisă şi repeta cu mine: „Tot ce mi se întâmplă este spre binele meu!”

Stepout Publishing House

Stepout Publishing House (SPH) este specializată în carte de psihologie și dezvoltare personală și se adresează dornicilor să evolueze în cele mai importante domenii ale vieții, indiferent că este vorba de aspectul social sau profesional (afaceri). În acest scop, SPH își propune să strângă în colecțiile sale cărți cu impact asupra vieții de zi cu zi, scrise de specialiștii zilei de azi ai psihologiei din România și nu numai.

www.editura.stepout.ro
editura@stepout.ro